VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com



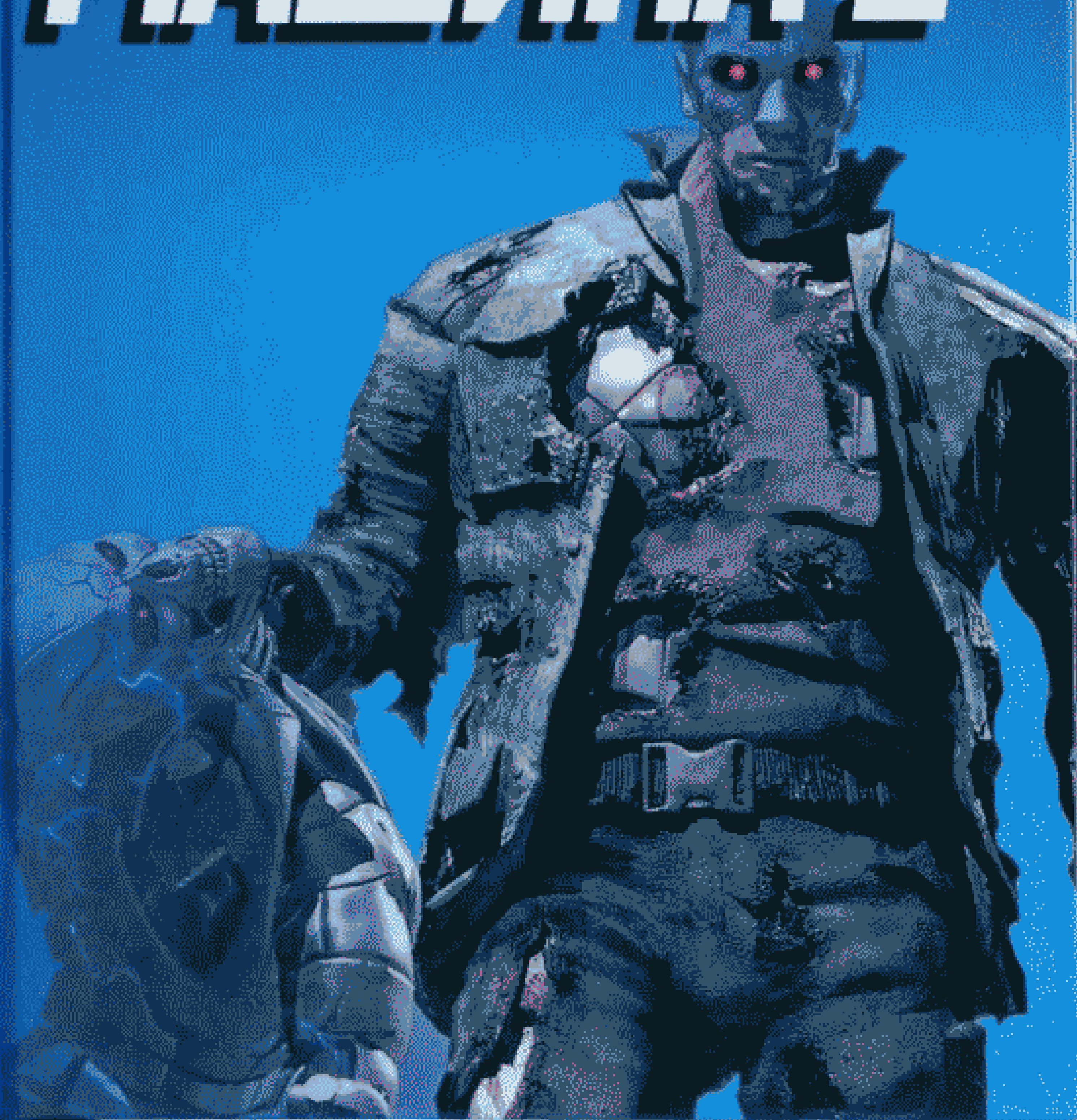
Новая книга всемирно известного эксперта в области боевых единоборств является продолжением его одноименного бестселлера, изданного весной 1997 года.
Глубочайшее знание предмета, безупречная логика и великолепный стиль изложения, а также юмор — все это присутствует в предлагаемой книге.
Это не только практическое пособие, полезное для широкого круга людей разного возраста, но еще и образец хорошей литературы.
Книга захватывает читателя и не отпускает до тех пор, пока он не перевернет последнюю страницу.

Анатолий ТАРАС

БОЕВАЯ МАШИНА-2

Анатолий ТАРАС

БОЕВАЯ МАШИНА-2





БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

А. Е. ТАРАС

БОЕВАЯ МАШИНА – ДВА

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПО САМООБОРОНЕ

Минск
Харвест

ББК 75.715
УДК 796
Т19

Тарас А.Е.

Т19 Боевая машина — два: Практическое пособие по самообороне. /А.Е. Тарас. — Мн.: Харвест, 2010. — 448 с.: илл. — (Боевые искусства).

ISBN 978-985-16-7849-1

Новая книга всемирно известного эксперта в области боевых единоборств является продолжением его одноименного бестселлера, изданного весной 1997 года.

Глубочайшее знание предмета, безупречная логика и великолепный стиль изложения, а также юмор — все это присутствует в предлагаемой книге. Это не только практическое пособие, полезное для широкого круга людей разного возраста, но еще и образец хорошей литературы. Книга захватывает читателя и не отпускает до тех пор, пока он не перевернет последнюю страницу.

УДК 75.715
ББК 796

ISBN 978-985-16-7849-1

© Тарас А. Е., 2010
© Пилиев В. Рисунки, 2010
© Оформление. «Харвест», 2010

ВВЕДЕНИЕ

Почему я вернулся к этой теме

В апреле 1997 года тиражом 15 тысяч экземпляров вышла в свет моя книга «Боевая машина: Руководство по самозащите» (592 страницы, 348 иллюстраций). Ее успех превзошел самые смелые ожидания автора и издательства. За двенадцать с половиной лет (май 1997 — октябрь 2009 гг.) она печаталась в Минске еще 22 раза. Кроме того, мне известны 4 «пиратских» тиража, два были отпечатаны в Санкт-Петербурге, еще два в Новосибирске. Всего — 28 тиражей, более 300 тысяч экземпляров книги!

Столь большое число повторных изданий убедительно свидетельствует, что предложенный мной метод подготовки к самообороне вызвал огромный интерес на всем пространстве бывшего СССР. Интерес, не имеющий аналогов во всей советской и постсоветской истории. Казалось бы, чего еще желать автору?

Увы, увы! Вижу по многим письмам, а еще больше — по дискуссиям на форумах в Сети, что несмотря на фантастическую популярность книги, большинство читателей мало что поняли в ней. Размышляя над этим фактом, я постепенно пришел к мысли, что надо мне еще раз изложить главные идеи своего метода. Но короче и доступнее, чем в первом издании.

Вообще говоря, методу самообороны под названием «Боевая машина» посвящены четыре книги, взаимно дополняющие друг друга (далее и сам этот метод, и книгу о нем я буду называть сокращенно — «БМ»). Первые три написал я. Четвертую — мой друг и последователь Виктор Лялько, однако мне пришлось переделать ее от начала и до конца (слово «редактировать» в данном случае не отражает сути работы с первоначальным текстом). Вот эти книги — «Боевая машина» (1997 г.), «Рукопашный бой

СМЕРШ (1998 г.), «Оружие уличного бойца» (2000 г.), «Трактат о женской самообороне» (2001 г.).

Зачем я привожу этот перечень? А вот зачем.

Каждый из тех, кто уверенно заявляет (например, в ходе дискуссий на Интернет-форумах), что вполне разобрался с методом «БМ», прочитал ли он все четыре? Прочитав, обдумал ли то, что там предлагается? Проверил ли с партнерами хотя бы ПОЛОВИНУ описанных в этих книгах технических приемов, тактических комбинаций, психологических уловок и хитростей? Применял ли он мои рекомендации на практике? Уверен, что в 99% случаев честный ответ может быть только отрицательным. Тем не менее, слишком многие пытаются с важным видом «измерять и судить».

На все вопросы, рассмотренные в последующем тексте, уже были даны ответы в указанных книгах, в том числе в «Боевой машине — один». Но для того, чтобы зафиксировать их в своем сознании и понять, надо было читать мои книги очень внимательно, не один раз, с последующим анализом материала. К сожалению, так поступали лишь единицы. Придется мне сейчас излагать материал, что называется, «в лоб».

Исходные тезисы

Первый. Если ты хочешь освоить метод «БМ», то должен отчетливо понимать, что этот метод ПОЛНОСТЬЮ ПРОТИВОПОЛОЖЕН спортивным единоборствам! Суть ЛЮБОГО спортивного единоборства — игра по правилам, тогда как уличная драка — не игра, и правила в ней отсутствуют!

Не стану много рассуждать на данную тему. Ограничусь одним примером: познакомься со способами победы над противником, указанными в этой книге. ВСЕ ОНИ запрещены в спорте, в том числе в пресловутых «боях без правил»! Правила там есть, их нет только в жизни. Когда-то я уже сказал, а сейчас повторю еще раз — «кто упал, тот не прав»! Даже если победитель действовал предельно подло и мерзко. Речь ведь идет о драке, не о морали!

Запомни, что главным критерием подбора приемов для твоей личной системы самообороны должна служить цель их применения. В спорте травма, причиненная сопернику, считается несчастным случаем, поединок после этого прекращается (тому,

кто нанес травму, или использовал запрещенный прием, могут засчитать поражение, могут его дисквалифицировать). В реальных «разборках» именно травмирование противника является целью боя — «уйди, а то покалечу, если не отстанешь, вообще шею тебе сверну!»

Второй. На ринге, татами, ковре победу присуждают тому, кто «переиграл» соперника. На улице надо не переигрывать, а «вырубать», причем не в последнем раунде, а в первые секунды схватки. Иначе они могут стать для тебя последними. Из этого следуют принципиально иные, чем в спорте, законы боя и способы подготовки к нему.

Третий. То, что сейчас называют на телевидении и в различных турнирах «рукопашным боем», «поединками без правил», прочими «крутыми» названиями, к реальному бою на выживание отношения не имеет. Все это ***единоборства спортивного типа,*** только с расширенным техническим арсеналом: удары руками + удары ногами + захваты и броски + силовая борьба в партере.

В таких поединках, якобы без правил, цель чисто спортивная — ОБЫГРАТЬ СОПЕРНИКА, вместо того, чтобы сразу же сломать ему палец или кисть, раздробить колено, перебить ключицу, открутить яйца, травмировать дыхательное горло...

Конечно, мощный «лоу-кик» по бедру либо голени, нанесенный тренированной ногой тай-боксера (или каратиста стиля Кёкушинкай), свалит «среднего» мужчину на землю и заставит стонать от боли. Тем не менее, и тай-боксеры и каратисты — спортсмены, и к дракам они не готовятся.

Ты можешь спросить — «почему?». А потому, что приемы должны служить средством обороны слабого — от более сильного, легковеса — от тяжеловеса, старого — от молодого, женщины — от мужчины.

Возьмем для примера «лоу-кик»: хорошо, если твой вес тот же, что и у противника, и ты хотя бы полгода занимался тайским боксом. Ну а если у него масса 90 кг, тогда как у тебя — 60, и тайбокс ты видел только по телевизору? Чего ты, в таком случае, добьешься своим «киком»?! Лишь одного: «бык» от всей души врежет тебе кулаком в челюсть и добьет ногой, когда ты упадешь на землю! Или попробуй провести болевой прием на руку «парнишке» ростом 180—185 сантиметров и весом 85—90 килограмм. Да он элементарно стряхнет тебя с руки прямо в канаву.

Зато глаза и нос, уши и горло, ключицы и ребра, половые органы, голеностопные, коленные и локтевые суставы, пальцы рук и ног, позвоночник и затылок одинаково уязвимы у мускулистого «качка» и рядового горожанина с отсиженной задницей и отвисшим пузом. Запомни: именно эти «слабые звенья» являются мишенями для тебя.

Четвертый. При описании техники можно, конечно, вести речь о какой-то «базе», о «базово-кустовом» методе (например, в духе книг Сергея Сабатовского или Германа Попова о пресловутом стиле «Чой»). Но, вопреки рекламе этих и других авторов о необыкновенных достоинствах «базово-кустового» метода, такие заявления — выдумки. Никаких реальных преимуществ в бою тренировка по «базово-кустовому методу» не дает.

Люди путают две разные вещи — организацию тренировочного процесса и бой как таковой. Да, удобнее тренироваться самому, а тем более — тренировать других, если при этом используется система взаимосвязанных движений, основанная на какой-то «базе» (например, на боксерском «челноке»).

Однако в драке (т.е. в реальном бою) никакой системы нет. Бой на «улице» (равно в подворотне, в темном дворе, в парке, на танцплощадке, в электричке, в «кабаке» и т.д.) всегда носит «рваный» характер, распадается на фрагменты, не связанные между собой «естественными переходами» от одних стоек, типов передвижений, приемов — к другим. В нем нет возможности для последовательного развития базовых движений.

В карикатурном виде этот факт отображают многочисленные китайские фильмы «мордобойного» жанра. Сначала их персонажи выпендриваются. Становятся в замысловатые стойки, сжимают пальцы в разные «лапы леопарда» и «клювы орла». Но когда они начинают «молотить» друг друга, все принципиальные различия между объявленными стилями куда-то исчезают. Все дерутся примерно одинаково. Потом они на секунду отскакивают, снова показывают друг другу стойки и «лапы», после чего опять идет обычный обмен ударами, пополам с прыжками, кувырками и гримасами.

Кстати говоря, по этим фильмам совершенно непонятно, почему «хороший парень» в конце побеждает «плохих парней» — ведь в плане техники различия между ними не просматриваются.

Пятый. Реальный рукопашный бой существует в двух основных вариантах — армейском и полицейском. На поле боя (на

войне) боец должен уничтожать противника. Применительно к «рукопашке» это означает, что ставка делается на жестокие травмирующие удары (другие просто бесполезны), а также на использование холодного оружия (в армии — это штык, приклад, саперная лопатка; на «улице» — нож, кастет, палка, разные другие предметы).

Сотрудники всяких милиций, полиций, органов госбезопасности почти всегда ставят своей целью захват противника. Поэтому они делают акцент на технику борьбы в одежде (самбо, дзюдо, дзю-дзюцу и т.п.), удары применяют ограниченно. Конечно, иной раз и они могут «для пользы дела» что-нибудь сломать человеку, например, кисть руки или палец, могут так ударить его по голове, что он упадет без сознания. Но все же, повторяю, главная цель у них — захват, что определяет набор приемов, соответствующий этой цели, и определенные методы тренировки.

Понятно, что второй вариант «удобнее» в смысле ответственности исполнителя приемов перед законом. Но и диапазон его применения более ограничен. Хорошо, если противников только двое, тогда как с тобой — твой лучший друг-самбист, хорошо, если бандиты намерены ограничиться элементарным ограблением. Ну, а если их трое, тогда как ты — один, и они желают превратить тебя в инвалида?! В таком случае бросково-болевая техника не поможет, разве что у тебя 2-й дан дзюдо и вес 100 кг.

К сожалению, вопрос о реальной эффективности различных систем единоборств изрядно затуманен фильмами «мордобойного жанра», показушными фестивалями псевдобоевых искусств и спортивными состязаниями в «полный контакт».

Между тем ни в кино, ни на сцене, ни на ринге никто не демонстрирует приемов реального боя, основанных на поражении самых уязвимых мест человеческого тела. Приведу для примера несколько таких приемов: удар обутой стопой в пах; тычок пальцем в глаз; удар «вилкой» в основание носа или в горло; перелом локтя; удар локтем в висок; перелом пальцев руки; выкручивание половых органов; бросок головой об асфальт. Разве хоть один из них разрешен хотя бы в одном виде спортивных единоборств? В том числе в пресловутых «боях без правил»?

Поэтому всякие заявления о том, что контактные единоборства спортивного типа (например каратэ Кёкусинкай и Асихара, тайский и французский бокс, кик-бокс, саньда и прочие) гото-

вят своих адептов к реальному бою «на смерть» — либо искреннее заблуждение, либо сознательный обман. Да, там набивают друг другу синяки и шишки, там хлещет кровь из рассеченных бровей, носов и губ, там бывают вывихи, растяжения и переломы. Однако спортсмены, «показушники» и актеры не умеют нейтрализовать «быков» и «отморозков» так, как это делали в старину — «одним ударом наповал». Такого результата они достигают только случайно.



Казалось бы, что все это просто, как грабли. Но именно на такие «грабли» неуклонно наступают люди, гордо объявляющие себя «продвинутыми файтерами» (в моем понимании, это примерно то же самое, что сказать — «да, по жизни мы полные придурки»).

Иначе говоря, большинство людей, пытающихся осваивать методы самообороны, с самого начала идут не в ту сторону. Подчеркиваю — большинство! Между тем, китайцы предупреждают: «один неверный шаг в самом начале пути уводит на сто миль в сторону от цели».

Поэтому прежде, чем тренироваться по методу «БМ», очень *хорошо подумай: к чему ты себя хочешь готовить?*

Если к спортивным соревнованиям — по любой формуле, пусть «наикрутейшей», то «БМ» тебе абсолютно ни к чему.

Если к показательным выступлениям, например, на каком-нибудь фестивале «традиционных стилей» (в действительности не традиционных, а современных кастрированных извращений — китайских, японских, корейских...), то «БМ» тебе тоже абсолютно ни к чему.

Если у тебя такой характер, что ты не можешь калечить нападающих, потому что в этот момент думаешь не о своей физической безопасности, а том, что придется отвечать в суде (или прятаться от друзей потерпевшего), то «БМ» тебе абсолютно ни к чему.

И только в том случае, если ты намерен (и психологически готов!) давать *жестокий отпор* (*именно жестокий, а не жесткий* — почувствуй разницу) любому, кто посмел поднять на тебя руку, ногу или дубину; если ты способен защищаться, не стесняя себя в выборе средств самообороны, тогда это метод для тебя.

Но при этом твердо реши с самого начала, какой вариант взять на вооружение: «армейский» (т.е. метод превращения противника в инвалида или даже в покойника) либо «полицейский» (обезоруживание и болевой контроль).

Я, как человек грамотный в данном вопросе, обладающий большим опытом, заявляю: либо то, либо другое, два этих варианта плохо совмещаются. Если же ты хочешь спорить со мной, займись чем-нибудь другим вместо «БМ». В конце концов, я — автор метода, а не ты, мне лучше знать.

Чего в этой книге нет

В первой части книги я использовал некоторые материалы из своих предыдущих публикаций. Принципиально новых тезисов здесь немного. Как уже сказано выше, смысл этой работы я вижу в ином — в том, чтобы более доходчиво объяснить читателям свои главные идеи.

Между тем, книга «Боевая машина — один» — по мнению абсолютного большинства читателей — написана очень хорошо. Многие мои корреспонденты называют ее «Библией» рукопашного боя, подчеркивая, что «в ней есть всё». Поэтому не удивляйся повторению тех или других уже известных тебе тезисов, *правда, в другой компоновке и в новой редакции.*

Некоторые свои высказывания я повторяю дважды и даже трижды. Может быть, хоть это поможет понять их и запомнить.

По сравнению с «БМ — один» я убрал из книги следующие материалы: 1) рассуждения о различиях между прикладными и спортивными вариантами единоборств; 2) вопросы общефизической подготовки; 3) описание стоек и передвижений; 4) описание уязвимых мест и ударных сегментов человеческого тела; 5) изложение различных вариантов «наездов», а также ряд более мелких вопросов.

Конечно, правильно стоять, а тем более — правильно передвигаться в бою, подавляющее большинство «простых граждан» не умеет. Но что толку тратить десятки страниц на эти премудрости, если упомянутое «большинство» не станет их читать, не говоря уже о том, чтобы отрабатывать на тренировках!

Что касается общефизической подготовки, то любой «средний», не спившийся человек, чьи легкие еще не превратились в лохмотья от никотина, вполне способен драться несколько ми-

нут без всякой «физухи». Тем не менее, весьма желательно ежедневно выполнять простейшие упражнения хотя бы 15 минут (например, в виде утренней гимнастики).

По моему мнению, для надежной самообороны даже в ситуациях группового нападения достаточно владеть всего-навсего тремя — пятью приемами. Но при одном крайне важном условии: если ты в самом деле ВЛАДЕЕШЬ ими! Далее я детально разъясняю, что означает этот термин — «владение приемами».

Попытайся понять, что в искусстве самозащиты нет рецептов, одинаковых для всех людей. Все люди очень разные по своим психическим особенностям и физическому развитию. Равно не бывает экстремальных ситуаций, абсолютно похожих одна на другую. Поэтому ты должен создать свой личный комплекс приемов и уловок самообороны. Мало ли что делают другие. Выбери только то, что лучше всего получается у тебя, что больше всего тебе подходит. Потому что защищать свою честь, свое имущество, свое здоровье и свою жизнь придется именно тебе, а не этим «другим».

И последнее. Гораздо больше, чем приемы, на улице, чтобы выжить, требуется надлежащее состояние психики. Такое, которое известно под названием «боевой дух»!

Анатоль Тарас,
24 ноября 2009 года

Часть I

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Глава 1
СРЕДСТВА БОЯ

В своей книге «Рукопашный бой СМЕРШ» (1998 год) я писал:

«Эмпирическим путем инструкторы пришли к выводу, что рядовому оперативному сотруднику НКВД или военной контрразведки почти на все случаи жизни достаточно владеть 15–20 приемами, сочетающими защиту, маневр и атаку, наиболее естественными для его физических и нервно-психических особенностей и (что особенно важно) отработанными до уровня условных рефлексов» (стр. 6).

«Я стремился показать принцип составления приемов. Он заключается в том, что одни и те же элементы входят в состав различных приемов. Поэтому, отработав до степени навыка 15–20 таких элементов, боец получает в свои руки мощное оружие, позволяющее ему побеждать врага в сотнях и сотнях конкретных ситуаций» (там же, стр. 122–123).

Казалось бы, все сказано просто и понятно. Увы! Что-то не вижу я понимания этого принципа комбинирования технических элементов. Вместо этого с упорством маньяков рассуждают о какой-то «базе», о каком-то «движке», и дружно осуждают Тараса за отсутствие таковых.

***

Далее я раскрываю традиционные вопросы техники боя в манере, непривычной для большинства читателей.

Во-первых, даю вводный курс. Он включает элементы базовой техники и 10 вариантов соединения (связок) таких элементов для атак.

Во-вторых, привожу семь блоков практических ситуаций. Это варианты защиты: (1) от ударов кулаком (кастетом, бутылкой); (2) от ударов ногами; (3) от захватов; (4) варианты боя с двумя — тремя противниками; (5) варианты боя в положении лежа; (6) варианты защиты от ударов палкой (тростью); (7) варианты защиты от угрозы ножом. В каждом блоке описаны от 5 до 15 ситуаций (равно приемов), а всего — 85.

В-третьих, излагаю основы применения для самообороны некоторых подручных предметов.

Порядок освоения приемов примерно таков, какова «логика жизни». Сначала надо научиться хоть каким-то движениям, пригодным для боя. Затем изучить технику защиты от ударов верхними конечностями, потому что «на улице» их используют чаще, чем ноги. После этого — защиту от ударов ногами. Далее надо уделить внимание освобождению от захватов. Именно этот аспект является самым «слабым местом» у большинства людей, в том числе у адептов бокса, каратэ, ушу, тхэквондо.

После описания каждого приема я указываю использованные технические элементы. Благодаря этому любой читатель может убедиться — в самом деле, небольшого числа базовых технических элементов достаточно для создания множества приемов самообороны в различных ситуациях.

Тем читателям, которые способны самостоятельно изобретать приемы для разных случаев (ибо жизнь безгранична в разнообразии «подлянок»), мои 95 примеров (10 + 85) послужат всего лишь основой. Оттолкнувшись от нее, они создадут свой собственный арсенал средств боя. Вполне вероятно, что он будет мало похож на приведенные в книге образцы.

Для всех остальных (коих большинство) указанные здесь 10 связок и 85 ситуаций, разделенные на 7 блоков, станут, во-первых, четкой программой тренировочного курса, а во-вторых, личным оружием.

***

Смею заверить, что техники в этой книге описано более чем достаточно. Если любой из читателей действительно ее освоит, то ему хватит с избытком на всю оставшуюся жизнь.

В данной связи возникает вопрос о сроках и методах прохождения курса.

Это — всецело на усмотрение потребителей. Одни попробуют реализовать с партнерами предложенные мной приемы по два — три раза и на том успокоятся. Другие потратят на каждый блок пару недель занятий. Третьи отведут по месяцу на блок, или даже по два месяца.

Четвертые, как всегда, ограничатся беглым просмотром «картинок», а проверять на практике не станут. Не сомневаюсь, что таких людей окажется больше всего. Они снова начнут дружно

мусолить в Сети и эту книгу: «того нет», «этого нет», «базы Тарас опять не дал», вообще «полный отстой».

Что ж, с этой категорией публики ничего нельзя сделать. Глупость — врождённое качество ума, то есть, дураками не становятся, а рождаются. Потом юный дурак учится в школе, далее в техникуме или институте, и становится «дураком набитым». И таким он остается до конца жизни...

Какой вариант подготовки «самый правильный?» А это решать не мне. Я уже сказал в «БМ — один»:

«Вы сами выбираете свой вариант подготовки» (стр. 6)...

«Самый короткий курс подготовки, благодаря которому вы овладеете техникой и тактикой самообороны в ситуациях "средней экстремальности", занимает примерно 3 месяца (100 дней) занятий хотя бы по 2 часа три раза в неделю» (стр. 287)...

«Чтобы тот или иной удар в самом деле был освоен, его надо *выполнить от пяти до десяти тысяч раз»* (стр. 287)...

«Посвятив примерно десять лет жизни регулярным тренировкам, вы достигнете уровня совершенства» (стр. 284)...

Умному — сказано достаточно. Дураку, сколько ни объясняй, всегда мало. Он ведь думает «соломенными мозгами», как Страшила в «Волшебнике изумрудного города».

О ПРЕВОСХОДСТВЕ ОДНИХ СИСТЕМ НАД ДРУГИМИ

В мире известно великое множество различных систем, стилей, школ рукопашного боя. У каждой системы (школы) имеются свои сторонники. Поэтому часто возникает вопрос: кто из них лучше? Слова в данном случае бесполезны. Единственный общедоступный способ сравнения — соревнования. Но они ничего не доказывают. Почему?

Для ответа процитирую себя, любимого. Вот что я писал в 2002 году относительно споров о «превосходстве», происходивших в Японии в 1889–1892 гг. между представителями традиционного дзю-дзюцу и новомодного для тех времен дзюдо:

«Надо отметить, что в соответствии с правилами турниров как тем, так и другим запрещалось использовать приемы, наиболее эффективные в реальном бою — такие, как воздействие на болевые точки, удары руками и ногами в самые уязвимые места

человеческого тела (глаза, горло, половые органы), нельзя было ломать пальцы и т.д.

Фактически, спор о «превосходстве» упирался в ту же проблему, которая существует сегодня: если исключить применение смертельных и костоломных приемов, то спортсмены почти всегда будут побеждать «уличных бойцов»*.

Приведу в данной связи высказывания двоих участников форумов, на которых обсуждается моя «БМ»:

«Вы как себе представляете реальное боевое направление — в соревнованиях и постановочных выступлениях? Смешно даже. Реальное боевое искусство — это набор в большей степени психологических и тактических наработок, нежели технических, а с этим у Тараса все супер. Или вам соревнования с кучей трупов посмотреть охотца?»

...«Тарас всегда говорил, что в соревнованиях, желательно в самых жёстких версиях, участвовать НАДО. Только цель должна быть соответствующая. А чтобы стабильно заявлять о себе как турнирном бойце, должно только этим и заниматься. Нам это не подходит, нам достаточно на соревнованиях уверенно биться, и не проигрывать абсолютно — т.е. нокаутом, болевым и прочим».

В ситуации выбора — на каком виде (стиле, школе) самообороны остановиться — решающим аргументом, по сути дела, является эмоциональное предпочтение: «нравится — не нравится». Например, если тебе не нравится метод «БМ», либо его разработчик Тарас, зачем себя насиловать?! Займись чем-нибудь другим, скажем, «славяно-горицкой борьбой» или пресловутым «шоу дао». Спорить по этому вопросу нет никакого смысла.

О ТЕХНИКЕ

Этот вопрос мне задают постоянно — какую технику брать за основу? Из какого вида единоборств — каратэ или тхэквондо, дзю-дзюцу или «боевого» самбо, вьетводао или ушу (кунгфу, говоря словами малограмотных персонажей), крав-маги или пентьяк-силата? Выбрав вид единоборств, какому его стилю (или школе) отдать предпочтение?

* Боевые и спортивные единоборства: Справочник. Минск, 2002, с. 447.

Мой ответ таков: это не имеет принципиального значения. Возьми за основу своей личной системы самообороны ту технику, которую ты уже знаешь (выучил раньше). Или ту, что можешь изучить (имеется доступный тебе клуб, где ее преподают). Ведь «Боевая машина» — не вид единоборства, не стиль, и даже не школа, а МЕТОД решения задач самообороны.

Поэтому становится смешно и грустно, когда просят показать «базовую технику» по школе «БМ». Еще раз повторяю: никакая это не школа, не стиль. Это способ (алгоритм) решения практических задач на выживание в городских джунглях. Решать же такие задачи каждому приходится в одиночку. Никто не может выжить за другого, только сам за себя. Бери на вооружение ту технику, которая тебе доступна, неважно по каким причинам. Это как в мультфильме о путешествии Филеаса Фогга «Вокруг света за 80 дней»: «используй то, что под рукою и не ищи себе другое!».

Независимо от варианта выбора, все равно тебе придется приспосабливать технику и тактику изучаемого вида, стиля и школы к своим индивидуальным особенностям (к своему телосложению, к уровню своей физической подготовки, к своему характеру, к своим привычкам).

Вот я, например, предпочитаю правостороннюю стойку Брюса Ли (она показана на странице 51 в «БМ — один»), очень похожую *на основную стойку боксера. Не потому, что она лучше* всех на свете. Просто лично мне она нравится, мне в ней удобно и нападать, и защищаться. Рост у меня 175 сантиметров, вес — 80 кг, руки и ноги средней длины. Я не левша, но приучил себя к этой стойке потому, что для противника-правши (таких большинство) она создает дополнительные трудности.

Если хочешь, ты тоже можешь взять ее за основу. Но это совсем не обязательно. Если тебе удобнее (равно больше нравится) какая-то другая стойка, используй ее в качестве основной. Любая стойка в любом виде единоборств имеет свои достоинства и недостатки. Поэтому главный критерий для выбора — личное предпочтение.

В одном клубе (секции, школе) тебе скажут, что кулак надо сжимать так (покажут — как), а стоять при этом надо вот в такой стойке и бить вот таким манером. А в другом клубе могут показать другую боевую стойку и другой способ удара. Не спорь по таким вопросам. И то, и другое, и третье, и четвертое, и пятое — правильно. Выучи хоть что-нибудь. А потом «подгони» это «что-

нибудь» к задачам самообороны и к своим собственным возможностям.

Но учти, что в клубах и секциях обычно учат спортивным приемам. Например, запрещают бить в горло и пах. Вместо них указывают на мощные плечи, богатырскую грудь и накачанный пресс. Ты же должен помнить, что самые лучшие мишени для ударов ногами — голени, колени и пах, для ударов руками — солнечное сплетение (оно чуть выше «пресса»), горло, нос и глаза. Научился в клубе хорошо бить (быстро, точно, на «взрывном усилии») по мешку, по груше, по лапе — скажи спасибо тренеру. У него свои задачи, у тебя — свои. Дальше сам учись на манекенах и на партнерах бить туда, куда тебе надо.

Учти свой рост, длину рук и ног. Если ты ниже 165 сантиметров, горло, нос и глаза противника в большинстве случаев будут далековаты от тебя. Не говоря уже о ключицах, по которым удобно бить только сверху. Зато голеностопные суставы, колени, пах — близко. Вот и акцентируй в таком случае свой тренинг на поражение нижней половины тела противника. Как говорят англичане, «below belt» — ниже пояса.

Если же ты высок и силен, учись атаковать врага сверху вниз. Например, простым как грабли ударом основания кулака по ключице или по макушке головы. Уверяю тебя: сломать ключицу ударом типа «рука — молот» нетрудно, а ударом «рука-меч» (ребром ладони) еще проще*.

Мощный удар по макушке заставит любого противника на пару секунд утратить ориентацию в пространстве и координацию движений — ведь такой удар неизбежно влечет сотрясение мозга. Две секунды в драке — это много. Например: хрясь по башке, и противник «поплыл». В это мгновение другое «хрясь», и у него сломана ключица. Можешь для полноты композиции третьим «хрясь» сломать ему и другую ключицу. Или нос — как пожелаешь.

Аналогично в отношении ног. Если удалось пробить обутой стопой сильный удар в колено противника, он сразу загрустит. «В темп» ударь другой стопой по голени его неповрежденной ноги. А твоим третьим движением может стать захват руками за одежду и удар коленом в пах. Либо удар локтем в челюсть. Или большим пальцем в горло.

* Если ты ломаешь таким ударом сосновую доску толщиной хотя бы один сантиметр, то ключицу сломаешь однозначно. Она более хрупкая, чем доска.

Надеюсь, ты понял смысл моего объяснения?

И еще. В любой школе, в любом стиле боевых единоборств существует такое понятие, как «чистота техники». Отсюда известные выражения — «работает по школе», «демонстрирует такой-то стиль», или же наоборот — «работает грязно». Но на «улице» нет места ни чистоте мыслей, ни чистоте движений. Бить человека, даже плохого — что в этом хорошего? А калечить людей — вообще мерзость.

Однако иного выхода нет. «А ля гер ком а ля гер» (a la guerre comme a la guerre) — «на войне как на войне». Французская пословица верна. На «улице» допустимо абсолютно всё, любые удары и болевые, любые хитрости и «подлянки». Лишь бы ты ушел на своих ногах, а твои противники остались лежать. Тогда всем станет ясно, что ты обладаешь абсолютной истиной, тогда как они — истиной относительной.

АКЦЕНТ — НА УДАРЫ

Анализ жестоких уличных драк показывает, что удары обладают важными преимуществами перед болевыми приемами и бросками. Наиболее отчетливо эти преимущества заметны в групповых столкновениях.

Во-первых, удары проще по своей механике и требуют меньше времени на проведение, чем броски и болевые приемы.

Во-вторых, «ударник» меньше уязвим для захватов противника, чем «борец».

В-третьих, правильно поставленные удары обладают большой разрушительной силой.

Какие главные факторы обеспечивают разрушительное воздействие ударов на человеческое тело? Их два: точность попадания и скорость, с которой ударный сегмент конечности вонзается в мишень. Что касается точности, то я имею в виду уязвимые части тела. Напомню, что такое наименование они получили именно потому, что их поражение не требует значительных мышечных усилий. Еще раз перечислю: ниже пояса — это половые органы (пах), колени, голени, голеностопные суставы; выше его — солнечное сплетение, ключицы, горло, нос, глаза, уши.

А скорость... Вот, например, пуля, вылетевшая из пистолета. Она ничтожно мала по своим габаритам, весит всего лишь 10—15

грамм. Однако за счет очень большой скорость производит колоссальные разрушения. При попадании пули человек падает раненым или мертвым, из него течет кровь, он не может продолжать бой. Когда же на излете скорость пули значительно уменьшается, она уже не пробивает даже плотную одежду.

Известно, что энергия любого удара определяется произведением скорости тела на его массу. Следовательно, в одних случаях ведущую роль играет масса, в других — скорость. И действительно, можно выделить два типа ударов: таранные и хлещущие. При таранных ударах в движение бьющей конечности вкладывается масса всего тела. Хлещущие же удары похожи на щелчки кнута, где скорость движения ударного сегмента верхней или нижней конечности важнее его массы.

Отмечу, что положение тела бойца в момент удара принципиального значения не имеет. Правильной является любая поза, если она обеспечивает поражение нужного места в нужный момент времени на максимально возможной скорости. В этой связи напомню слова Брюса Ли: «Хороший боец должен уметь ударить под любым углом и из любого положения как рукой, так и ногой... Очень важно не иметь какой-то классической стойки или обязательных подготовительных движений, какого-то стандартного положения для нанесения удара».

Иногда выделяют как отдельную разновидность уколы, или тычки пальцами. Однако пальцами удается эффективно поражать лишь немногие участки тела: глаза, нос, горло, барабанные перепонки, половые органы... Одним словом, такие места, где совсем нет мускулатуры, зато имеется масса нервных окончаний. Для этого требуется не скорость, а способность быть жестоким.

О «правильных» ударах много говорят во всех школах единоборств — от бокса до каратэ — но на практике редко удается встретить бойца, хорошо владеющего разнообразной ударной техникой. В лучшем случае, у него поставлены один-два удара, в худшем нет и этого.

Поэтому «поставь» хотя бы один удар рукой и один удар ногой. Это — твой «прожиточный минимум». Как узнать, поставлен ли удар? Очень просто — через испытания «на разлом». Если ты не можешь одним ударом руки (рубящим — типа «кулак-молоток» или «рука-меч», либо прямым — основанием ладони, передней частью кулака) сломать сосновую доску толщиной хо-

тя бы один сантиметр, а ударом ступни — полтора сантиметра, то о чем с тобой говорить? О том, что ты — интеллигентный человек? Вполне может быть. Но не боец.

Хочу подчеркнуть еще одно важное обстоятельство. Размахивая руками и ногами в воздухе (например, практикуя пресловутые «ката», «тао» или «пхумсэ») ты не только никогда не научишься драться, но и удары с захватами не натренируешь. С самого начала (то есть, с первой тренировки) наноси удары по реальным целям, выполняй захваты на реальных предметах. Это манекены (чучела), мячи на резине или на пружине, боксерские груши, прочие тренажеры.

Если некий «знаток» станет доказывать тебе преимущества других способов подготовки (например, классической триады «кихон — ката — кумитэ»), сразу реши, кто для тебя авторитет: я или этот «знаток»? Не бывает двух истин. Истина всегда только одна — та, в которую веришь. Либо ты изучаешь метод «Боевая машина», либо какой-то другой метод самообороны.

Заодно повторю свой тезис из «БМ — один»: «Воины ночи /ниндзя/ подчеркивали, что любые удары с самого начала требуется направлять в РЕАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ. Иначе боец вырабатывает у себя совсем не те навыки, которые требуются для жестокого боя» (стр. 299).

Понял? Совсем не те навыки. А тебе нужны именно «те».

Постановка ударов

Выполнение требования о постановке ударов предусматривает следующие этапы тренинга:

(1) сначала научись правильно выполнять одиночные удары ногами и руками в воздух, медленно, с фиксацией элементов траекторий;

(2) потом научись наносить удары быстро и точно по заранее намеченным точкам одной мишени (свободно подвешенный лист картона или кусок ткани, боксерская груша, мяч на резине или пружине, подвесной мешок) на месте и в движении (с шагом вперед, назад и в сторону, с нырком, с уклоном из различных исходных положений);

(3) затем отрабатывай серии одноименных и разноименных ударов (только ногами, только руками, ногами и руками в сериях) по нескольким мишеням;

(4) еще позже дополни работу на мишенях спаррингами с партнерами.

Помни при этом, что твоя цель не в том, чтобы обыгрывать спарринг-партнеров (иначе ты мгновенно скатишься к маневренным поединкам спортивного типа), а совсем в ином — в выработке двигательных стереотипов.

В словаре иностранных слов и выражений сказано, что стереотипы — это «устойчивые условно-рефлекторные действия человека, которые вырабатываются путем многократного повторения в определенной последовательности, и которые проявляются в специальных навыках человека».

Стереотипы боевых приемов должны прочно укорениться в бессознательной сфере твоей психики, что достигается исключительно путем значительного числа повторений. Другого способа не существует. Рассматривать картинки и при этом внушать себе, что в схватке с противником «я буду бить и бросать именно так» — бесполезно.

Минимум, без выполнения которого ни о каких стереотипах не приходится говорить, это пять тысяч (5000) повторений каждого базового элемента и каждой связки таких элементов. Нетрудно подсчитать: если ты выполняешь на одной тренировке, скажем, 100 «футбольных» ударов правой стопой, то пять тысяч повторений наберешь только за 50 тренировок. И если ты тренируешься в среднем 12 раз в месяц (3 раза в неделю), то этот процесс займет 4–5 месяцев.

А для того, чтобы стереотипы прочно (на годы) укоренялись в бессознательной сфере психики, требуется не менее десяти тысяч повторений. Это значит — 8–9 месяцев тренинга. Вот такая арифметика.

Все приведенные мной базовые элементы достаточно просты. Проблема в том, чтобы в самом деле овладеть ими. Это значит — до полного автоматизма и до настоящей мощи.

Автоматизм

Для пояснения тезиса об автоматическом применении двигательных стереотипов приведу пример «из жизни». Мой друг Игорь — мастер спорта по боксу в первом среднем весе (категория 71–75 кг). Мы с ним какое-то время (уже после того, как он прекратил выступать на ринге) тренировались вместе в одном из

залов на окраине города. Это была середина 80-х годов, когда власти преследовали не только каратэ, но и все, что на него походило. Поэтому мы искали помещения для занятий в самых уединенных местах, подальше от глаз «церберов в фуражках».

Однажды, возвращаясь с тренировки, Игорь решил заглянуть «на огонек» к своей любовнице. Была уже половина первого часа ночи, однако подруга отсутствовала. Мой приятель решил обождать. Минут через 15 во двор въехало такси, из которого вышла его мамзель в сопровождении какого-то мужика. Отстранив девицу в сторону, Игорь сразу врезал ему кулаком по ребрам и на могучем нецензурном русском языке произнес краткую речь, смысл которой заключался в тезисе «это моя телка». Однако мужик оказался не робкого десятка и вдобавок весьма крепким.

Неизвестно почему таксист тоже решил принять участие в разборке. Он ринулся на Игоря с монтировкой в руке. Уклонившись от удара железякой, тот отправил водителя в нокдаун. Быстро очухавшись, водила вызвал по радиотелефону подмогу. Минуты через три во дворе появились еще две машины из того же таксопарка.

Короче, Игорю пришлось иметь дело с четырьмя противниками, трое из которых были вооружены монтировками. В ходе побоища, занявшего в общей сложности минуты 3–4, он нокаутировал всех четверых, хотя и сам пропустил несколько жестоких ударов металлом, потребовавших утром обращения к врачу и двухнедельного пребывания в больнице.

Так вот, к чему я все это рассказываю. На мой вопрос — применял ли он удары ногами (стопами и коленями), Игорь ответил, что использовал только удары кулаками. Стаж его занятий боксом превышал 12 лет, тогда как «каратэ» (в смысле — удары ногами) он практиковал к тому моменту максимум 3 года. Кроме того, как боксер он десятки раз выступал на соревнованиях, а в качестве каратиста — ни разу. Соответственно, в экстремальной ситуации боя с несколькими опасными противниками его подсознание «вытаскивало» только ту технику, что была усвоена на уровне автоматизированных двигательных реакций.

Этот пример весьма показателен.

***

Клади в основу своих «приемов» обычные инстинктивные движения, которые все люди делают без всякой тренировки. Например, ты поскользнулся на мокром тротуаре. Твое тело само изогнется для того, чтобы сохранить равновесие и не упасть. Так и в драке. Человек автоматически (не думая) закрывает руками уязвимые места, втягивает живот, отдергивает голову, изворачивается и т.д. Поэтому с позиций психологии, физиологии и биомеханики построение техники самозащиты на основе инстинктивных (т.е. врожденных) движений представляется наиболее разумным. Во всяком случае, такой подход намного проще и надежнее, чем изучение замысловатых комбинаций, придуманных высококвалифицированными профессионалами.

Но одних защитных реакций тела для успеха в драке недостаточно. Они способны играть роль лишь начальной фазы в ситуациях самообороны. К ним обязательно надо добавить еще три вещи, для чего, собственно говоря, и требуется целенаправленная тренировка.

Во-первых, это выработка привычки (по научному — навыка) атаковать не лишь бы какие, но только строго определенные мишени (участки человеческого тела).

Во-вторых, это доведение до степени автоматизма не изолированных базовых технических элементов, а простейших связок по 2–3 элемента в каждой.

В-третьих, выработка привычки «воевать оружием» (под этим термином я понимаю усиление ног подходящей обувью, а рук — разными полезными предметами).

Рассмотрим эти вопросы немного подробнее.

Мой исходный тезис сводится к тому, что противник сильнее физически, либо противников несколько (фактор численного превосходства). Поэтому бесполезно атаковать его по корпусу, бедрам, плечам, в брюшной пресс (т.е. именно те цели, которые атакуют спортсмены во всех видах единоборств). Результаты будут ничтожными.

Нападающего (тем более — нескольких нападающих) надо вывести из строя как можно быстрее. Мишеней, поражение которых делает это возможным, существует немного. Внизу: половые органы, колени и голеностопные суставы. На среднем уровне: пальцы и локтевые суставы рук. Вверху: глаза, нос, горло (шея), ключицы, может быть, еще уши. Других целей в реальном бою для тебя быть не должно.

В старинном окинавском каратэ подход был точно такой. Там наставники говорили ученикам: есть только две истинные цели —

пах и горло. Надеюсь, что сказанное здесь сделает более понятным мои постоянные заявления о том, что спортсмены вырабатывают у себя навыки атаковать совсем не те участки тела, которые позволяют «вырубать» нападающего двумя-тремя движениями.

Вот тебе для примера одна из моих любимых связок, неоднократно проверенная в «уличных разговорах». Сначала тычком основания ладони под нос заставь противника запрокинуть голову назад, затем со всей силы вонзи ему в горло (точнее, в ямку между ключицами) большой палец той же руки. Одновременно ударь ребром ладони другой руки снизу-вверх в промежность, захвати половые органы и рвани их на себя скручивающим движением. В результате противник либо потеряет сознание, либо «поплывет». Все четыре указанных элемента требуют для своего выполнения силы не большей, чем у подростка.

Мощь

На отработку указанных далее в книге вариантов ударов руками и ногами надо потратить столько времени, сколько потребуется для обретения сокрушающей мощи.

Чтобы проверить ее наличие, закрепи прочными металлическими скобами в дверном проеме доску толщиной хотя бы один сантиметр и попробуй сломать ее одним ударом основания кулака и (или) основания ладони (варианты ударов могут быть разные — прямо вперед, сверху вниз, снизу вверх). Потом возьми доску в 1,5 сантиметра и проверь свои удары стопами (например — каблуком). Можешь в завершение испытать еще и голову.

Если ты не ломаешь даже такие доски — совсем нетолстые — как ты будешь «вырубать» противников? Или тебе это ни к чему? Так займись настольным теннисом. Очень увлекательно!

А если хочешь стать «боевой машиной», то хотя бы один раз в квартал проверяй свои удары «на разлом».

Не можешь сломать сантиметровую доску? Тогда методом проб и ошибок подбери дощечку, которую ломаешь стопроцентно. Пусть для начала ее толщина составит всего 3 миллиметра. И каждый раз увеличивай поперечный размер своего индикатора на один — два миллиметр.

Для испытаний «на разлом» годятся и другие предметы, такие как черепица, кирпичи, брусы льда. Только учти, что твоя цель — не выступление на показушных «шоу». Можно, конечно, специально подготовить реквизит, чтобы сорвать аплодисменты восхищенной публики. Например, в воду для заморозки добавить соду, кирпичи подобрать самые хрупкие, палки подпилить, и так далее. Только вот «в уличных условиях» никто тебе аплодировать не станет.

Если подумать, так это вообще философский вопрос — «быть или казаться?» Знаю, что очень большому числу наших современников «казаться» гораздо важнее, чем «быть». Они просто умирают от желания попасть на экран телевизора или хотя бы на сцену! Яркий пример — популярная в России передача «Минута славы». Тех, кто мечтает о признании публики, вопросы личной безопасности обычно не интересуют.

И еще одно пояснение. Сила мышц, как таковая, далеко не всегда обеспечивает надлежащую мощь поражающего воздействия. Она играет важную роль только в ударах «таранного» типа, для которых обязательно требуется соответствующая масса тела. Если твой вес меньше 75 кг, тараны не для тебя. Разве что противник будет легче на 15—20 килограммов.

Вводный курс: БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

Ударным оружием тела являются стопы, колени, локти, кисти, голова. Что, в таком случае, основа, а что — производное? Основой являются удары коленями и локтями. Во-первых, ВСЕ удары стопами и кистями начинаются с движения колена или локтя. Во-вторых, колени, локти и голова — главное оружие ближнего боя, т.е. поединка на ближней дистанции.

Разрушительным может быть любой удар ногой или рукой. Однако тут есть два серьезных ограничения: во-первых, он должен беспрепятственно дойти до мишени, а во-вторых, обладать необходимой энергией (которая, напоминаю, есть произведение массы на скорость). Всякий, кто внимательно наблюдал за уличными потасовками, согласится, что в большинстве случаев не хватает либо первого, либо второго. Сплошь и рядом в ударах нет ни точности, ни скорости, ни вложения массы всего тела. Откуда же взяться желаемому результату?

Поэтому не прибегай к рискованным экспериментам. Используй только те удары, которые успел надежно отработать («поставить»). Пусть их будет немного, всего два-три. Главное не

количество, а качество. Ну и конечно, чем меньше надежд на руки, тем больше могут сделать ноги.

Вообще говоря, ударов ногами известно очень много. Я недавно закончил книжку «Боевые приемы ушу» (под псевдонимом Максим Петров), где описал и показал на рисунках 108 вариантов ударов ногами. Но сложная техника хороша только для профессионалов.

Пяти ударов ногами, приведенных в дальнейшем тексте, вполне достаточно для достижения победы в уличной драки. Конечно, одни чаще применяются в бою, другие — реже. От чего это зависит? От того, какие из них боец довел до степени автоматизма.

Удары ногами

Обязательные требования

- ★ Все удары стопой начинай с выноса колена вверх, а не с движения самой стопы.
- ★ Приучи себя не отрывать от земли пятку опорной ноги, так как это значительно снижает устойчивость и ослабляет удар.
- ★ Старайся вкладывать в удар массу всего тела, подавая его в направлении цели и мысленно представляя, как энергия твоего тела выплескивается туда в момент контакта.
- ★ Ногу после удара как можно быстрее убирай назад от противника, чтобы не ставить себя в невыгодное положение.
- ★ Удары ногами отрабатывай на подвесных мешках и манекенах, иначе ты никогда не сделаешь их по-настоящему мощными.

Удары коленями

Удары коленями обладают сокрушительной силой. Ударная поверхность колена твердая и широкая, удары коленом отличаются короткой траекторией и большой мощью, в то же время они внезапны и скрытны. Защищаться от них трудно.

Прямой удар коленом снизу-вверх-вперед «работает» только на ближней дистанции, зато практически неотразим и очень силен. Мишени для такого удара: пах (половые органы), нижняя часть живота, солнечное сплетение, подреберье и ребра, предплечья и локти (если удерживаешь руку противника захватом).

Однако в качестве средства первого удара колено используют редко, гораздо чаще его применяют в связках и для контратак. То и другое обычно сочетают с захватом руками за плечи, голову или руки противника, чтобы «натягивать» его на себя. Ударом колена вперед-вверх можно поразить пах либо живот, сломать руку, ударом в бок — сломать нижние ребра, отбить почку...

Если противник пытается ударить тебя ступней, поднятое колено защитит твой пах и живот, смягчит удар по ногам, отведет вражескую атаку в сторону. При этом подставка колена под удар может служить исходной позицией для шага (или рывка) вперед прямо, либо по диагонали.

Как уже сказано, вынос колена вверх является начальной фазой любых ударов стопой. Поэтому отработка ударов коленями

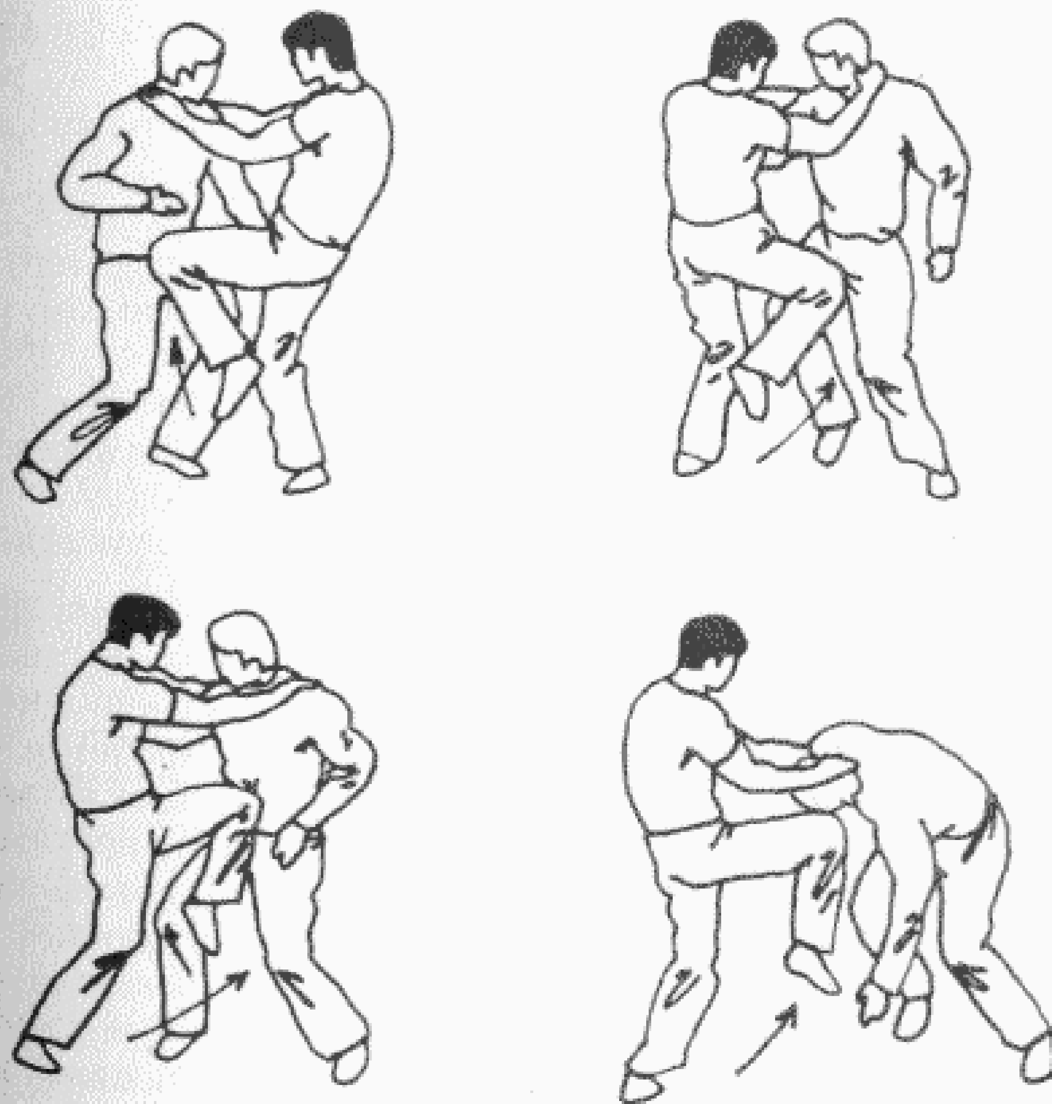


Рис. 1. Варианты прямого удара коленом

полезна не только сама по себе, но и служит хорошим средством развития мышц и сухожилий ноги — именно тех, которые делают удары ногой сильнее. Особенно эффективны в этом смысле удары коленями в сериях: раз-два-три, раз-два-три...

Обращай внимание на технически правильное исполнение ударов коленями. Это значит: подавай вперед опорную ногу, сохраняй равновесие, резко напрягай мышцы живота, спины и боковых участков торса, следи за положением рук.

Удары стопой

Семь достоинств ударов стопой таковы:

(1) они примерно в три раза сильнее ударов кистями (кулаком и основанием ладони);

(2) их можно наносить с дистанции, недосягаемой для рук противника;

(3) стопы обычно прикрыты обувью, выполняющей функции и оружия, и протектора;

(4) они менее заметны, чем удары руками, особенно если нацелены не выше колена;

(5) даже заметив такой удар, от него невозможно закрыться, разве что противник успеет убрать свою ногу — но для этого надо среагировать на начальную фазу атаки, что мало кому удается;

(6) удары обутой стопой в зону «голеностопный сустав — колено — пах» весьма болезненны независимо от массы атакуемого субъекта.

(7) наконец, ноги могу действовать одновременно с руками.

Недостатком ударов стопой является то, что они менее точные и быстрые, чем «ручная работа». Однако эти изъяны значительно перекрываются преимуществами. Не случайно в некоторых видах боевых искусств удары ногами составляют три четверти всей техники, например, в тхэквондо, в ряде стилей ушу.

Общий подход к использованию стоп таков: если противник превосходит тебя ростом, не бей стопой выше его колена. Если рост примерно одинаков, максимальная высота атаки — пах и живот. И только в том случае, если он намного ниже тебя, можешь бить стопой по голове. И то при условии, что твоя опорная нога прочно стоит на земле, а противник не столь ловок или опытен, чтобы в момент удара подбить эту ногу либо атаковать тебя в промежность (пах).

Впрочем, технические тонкости трудно объяснять словами. Их надо постигать самому в тренировочной практике.

Прямой удар

Наносится носком стопы вперед по нижнему уровню (в голень, колено) и по среднему уровню (половые органы, бедро, нижняя часть живота). Кроме того, при определенной сноровке, приобретаемой тренингом, таким ударом можно нейтрализовать руки врага. Одно хорошее попадание в лучезапястный или локтевой сустав — и рука неприятеля надолго выйдет из строя. Жаль только, что сделать это нелегко.

Вариант: Поддевающий удар. Похож на прямой, но оружием здесь служит подъем, а целью — половые органы (пах) или нижняя часть живота.

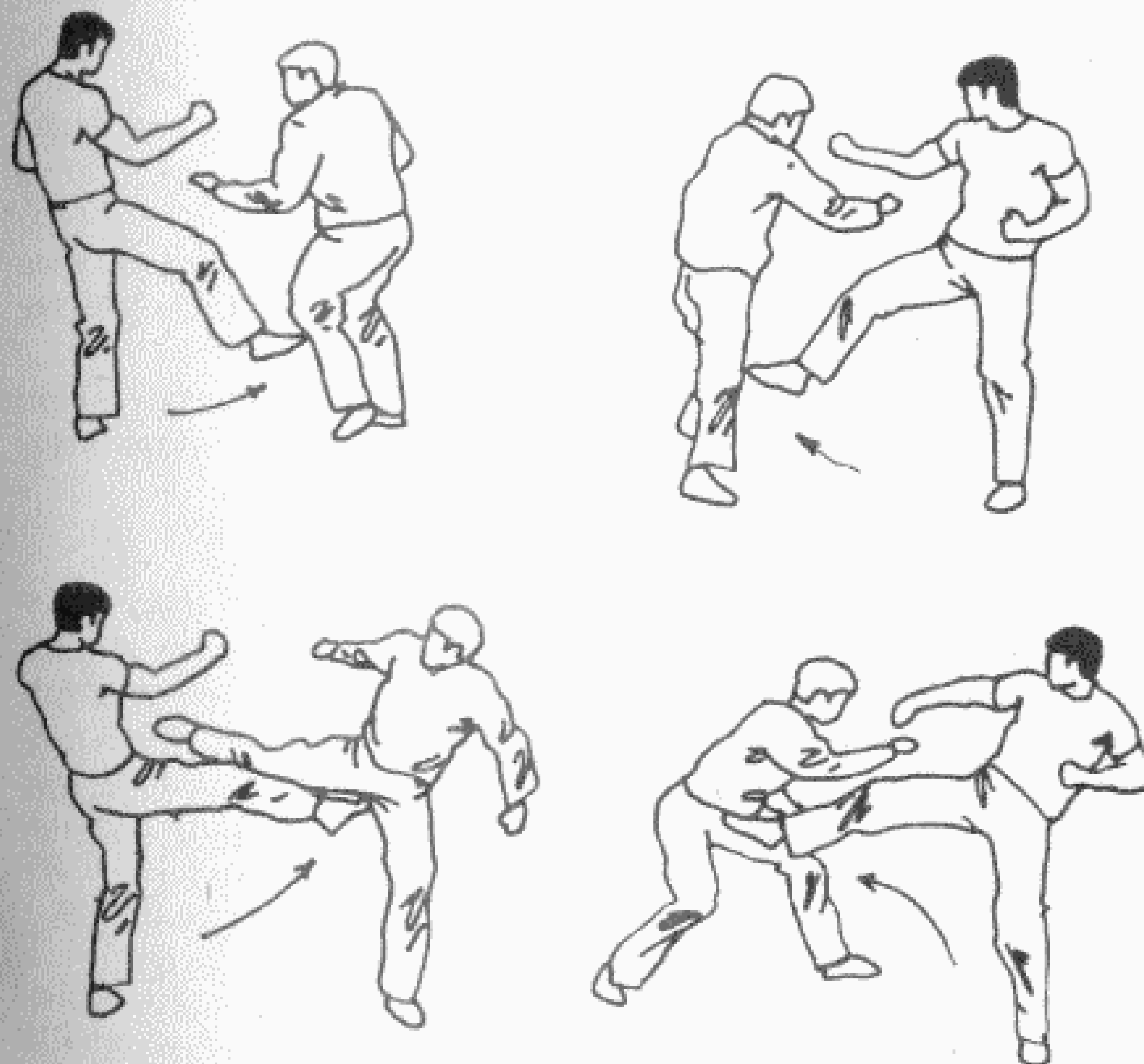


Рис. 2. Варианты прямого удара стопой (носком) и поддевающего (подъемом)

Футбольный удар

Это маховый удар внутренней частью стопы снаружи-внутрь по нижнему уровню, похожий на удар по мячу в футболе (в голеностопный сустав, голень, колено). Он может идти прямо спереди, под углом сбоку, выше или ниже — все зависит от твоего расположения относительно противника и от его габаритов. (*Рис. 3.*) Таким ударом нетрудно сломать голень или колено, особенно если нога противника в этот момент нагружена, а ты в момент удара немного подпрыгнул, чтобы вложить в него всю массу своего тела.

Боковой удар

Этот удар по своей сути является толчковым. Его наносят каблуком (или подошвой) не вперед, а в сторону («в бок») от фронтальной плоскости своего тела. Он известен в двух разновидностях. (*Рис. 4.*)

Во-первых, чтобы ударить вперед или назад (например, в колено противника) боец одновременно с выносом вверх колена бьющей ноги разворачивается на ступне опорной ноги, а затем «выстреливает» бьющую ступню в цель.

Во-вторых, без разворота на опорной ноге. В этом случае удар наносится действительно «в бок» от своего тела. Однако более распространен первый вариант.

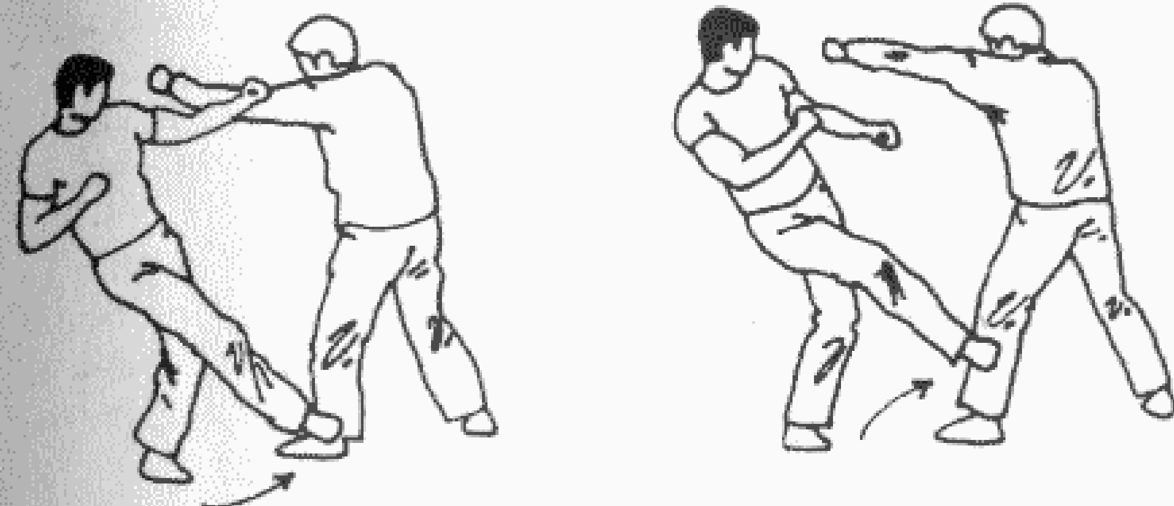
Обычные цели — колено, живот, поясница противника. При этом угол между бьющей ногой и поверхностью земли составляет от 45 градусов и выше.

Топчущий удар

Удар наносится каблуком (или подошвой) сверху вниз по голеностопному суставу, стопе либо по телу лежащего противника. Траектория удара — прямая, угол между бьющей ногой и поверхностью земли — менее 45 градусов. Таким ударом легко раздробить мелкие кости стопы и ее сустава, содрать кожу с голени. Несмотря на свою простоту, при правильном исполнении он является очень болезненным. (*Рис. 5.*)

Примеры комбинаций двух ударов ногами

Комбинации ударов, наносимых один за другим, более эффективны, чем одиночные удары. Такие удары можно наносить как одной и той же ногой, так и разноименными. Вот пять примеров подобных комбинаций:



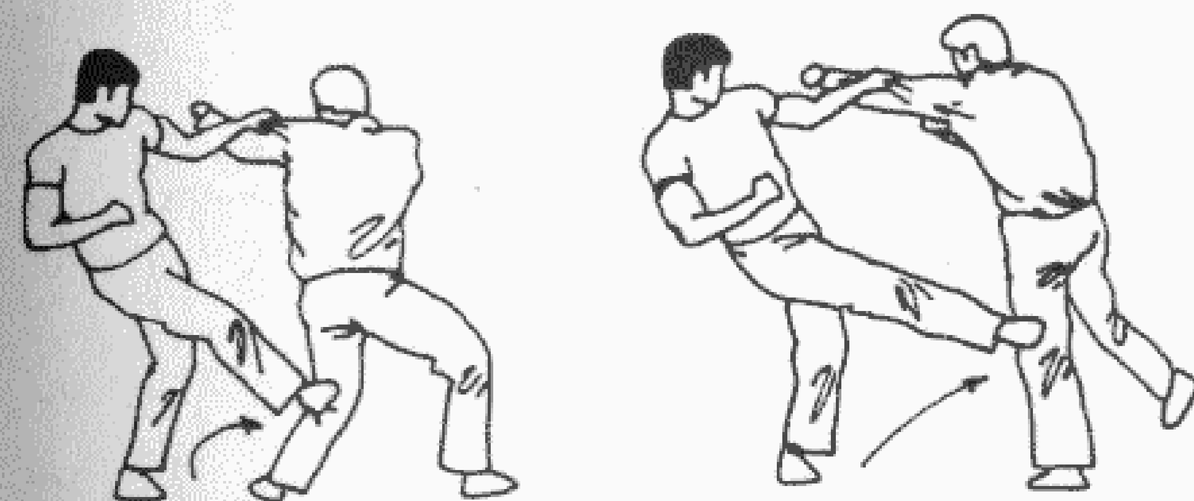


Рис. 3. Варианты «футбольного» удара стопой

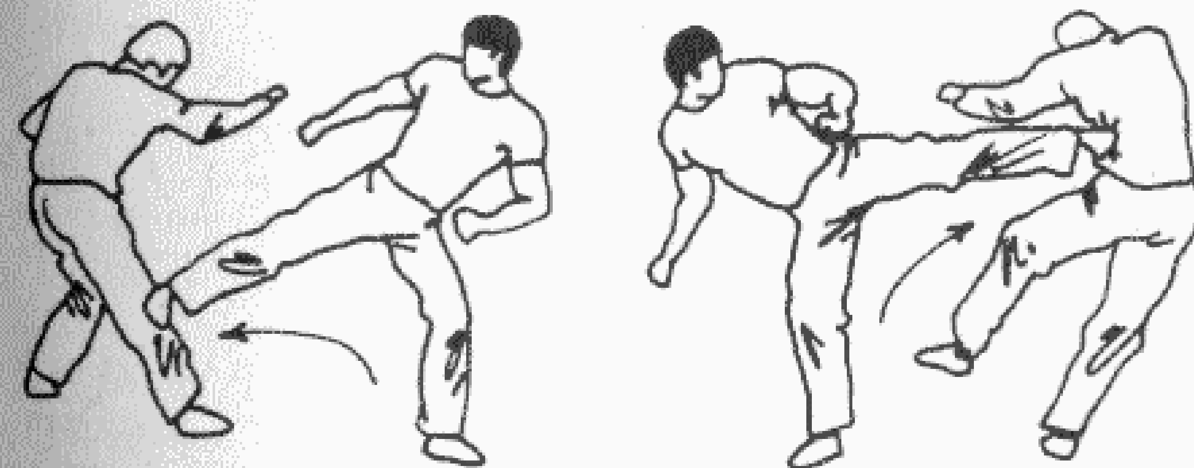


Рис. 4. Боковой удар стопой

1) Удар носком в голень и тут же удар носком другой ноги в промежность. (*Рис. 6.*)
2) Прямой удар носком в колено и «футбольный» удар внутренней частью стопы по голени другой ноги противника. (*Рис. 7.*)

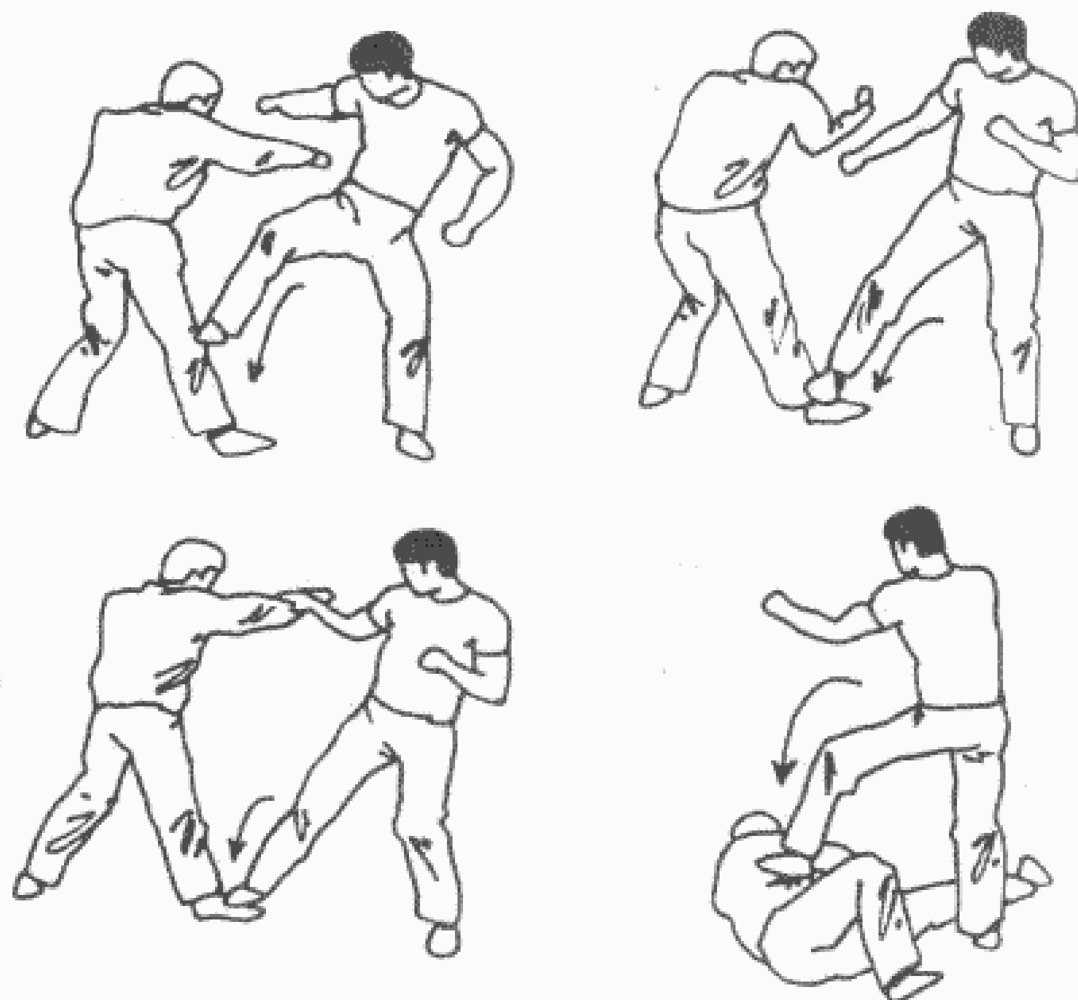


Рис. 5. Варианты «топчущего» удара стопой

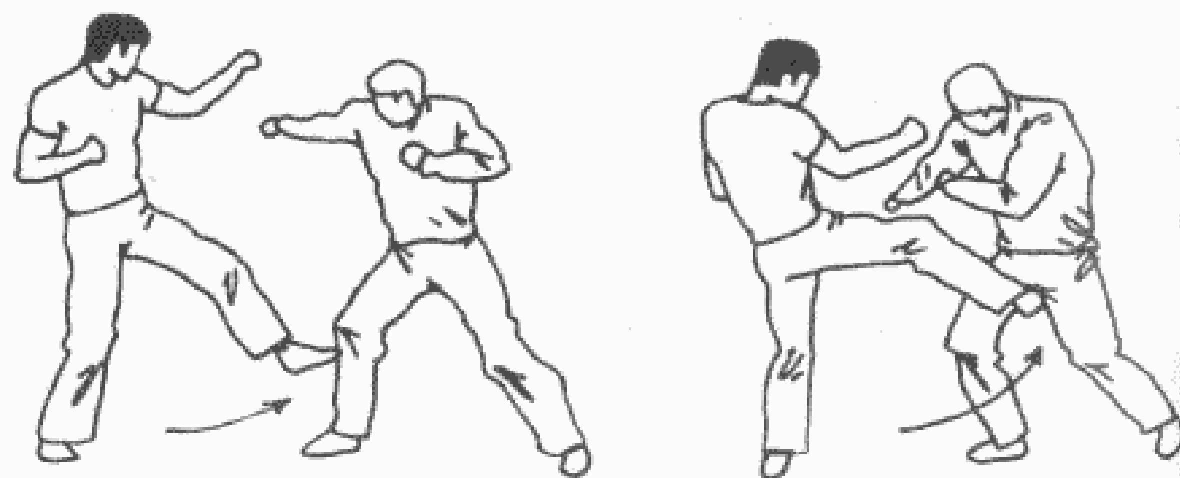


Рис. 6. Пример комбинации

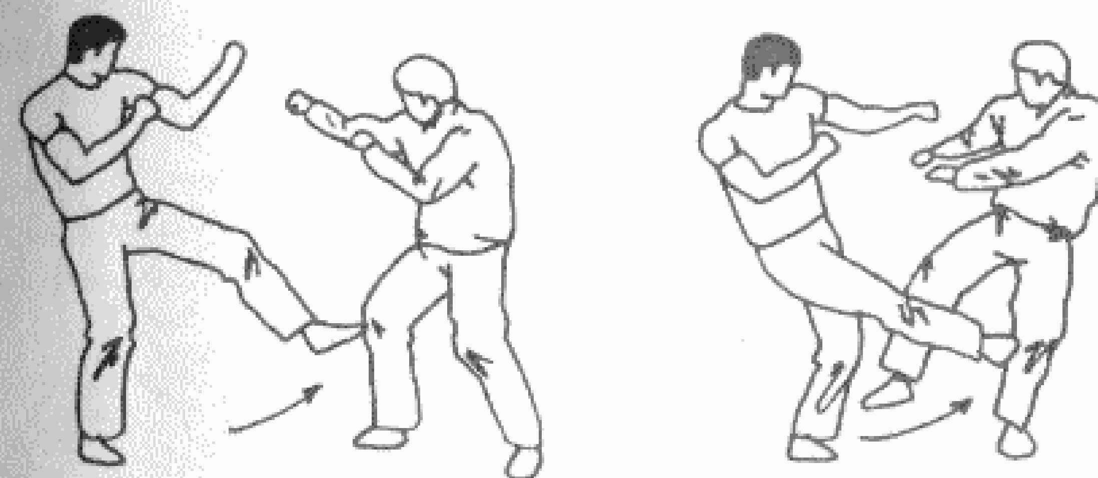


Рис. 7. Пример комбинации



Рис. 8. Пример комбинации

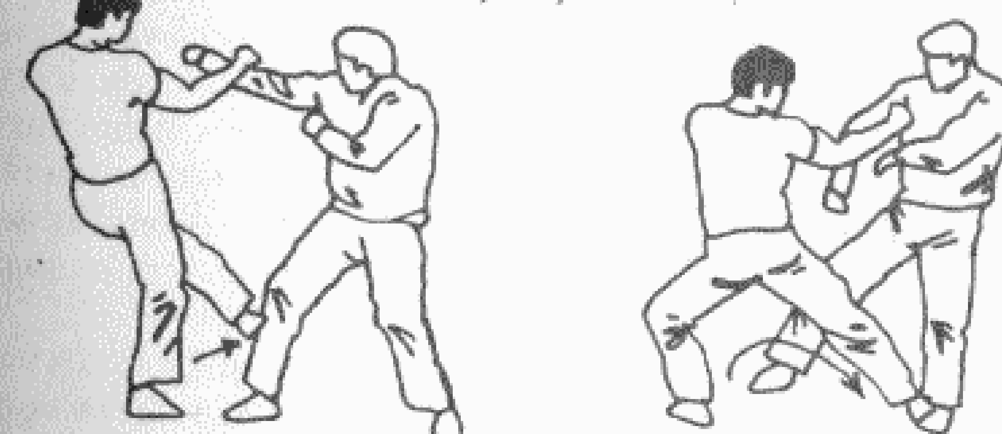


Рис. 9. Пример комбинации

3) Удар носком в промежность и удар коленом другой ноги в живот (с захватом противника руками за плечи или локти). (*Рис. 8.*)
4) «Футбольный» удар внутренней частью стопы по голени и «топчущий» удар другой ногой по голеностопному суставу («подъему») второй ноги противника. (*Рис. 9.*)

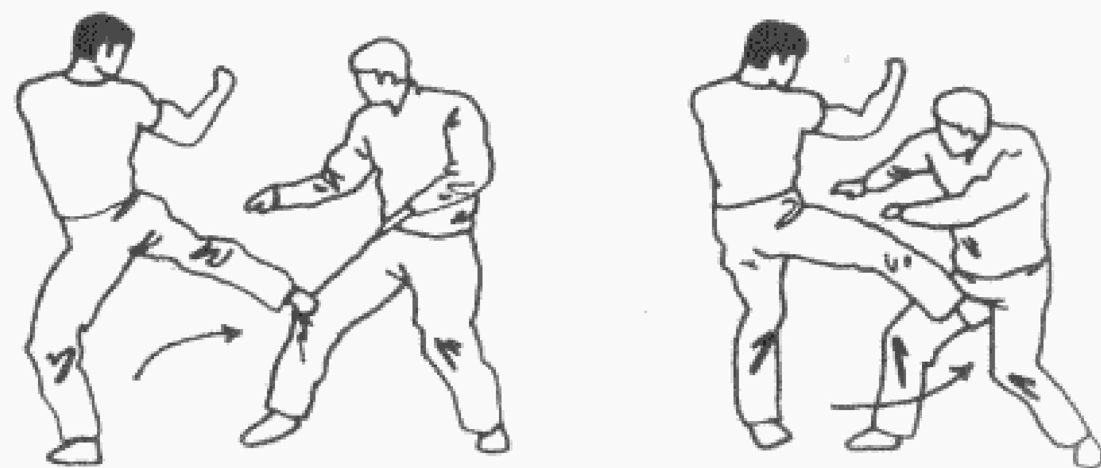


Рис. 10. Пример комбинации

5) Боковой в колено и носком той же ноги в промежность. (*Рис. 10.*)

Сам придумывай подобные комбинации, тренируй их на тренажерах и с партнерами.

Удары руками

Удары локтями

Локти в спортивных поединках почти не используются (исключение — тайский бокс муай тай), зато в реальном бою им нет цены. Хороший удар локтем намного сильнее, чем удар кулаком или стопой. Он может мгновенно «вырубить» даже массивного «быка», если попадет ему в челюсть, в подбородок, в солнечное или сердечное сплетение. К тому же, локтем бьют с такого короткого расстояния, что защиты от него практически нет. Остается лишь удивляться, почему во время драки ребята активно размахивают кулаками, вместо того, чтобы разить наповал своими локтями.

Кроме того, удары локтями являются базовыми для всех ударов кистями (и кулаком, и открытой рукой). Ведь началом им служит движение в плечевом суставе.

Удары локтями требуют правильной работы ног и включения мышц всего корпуса. Поэтому, научившись правильно бить локтем, человек будет более или менее правильно бить и кистью.

Работая локтями, можно не только нападать, но и защищаться, сбивая ими и ломая атакующие конечности противника. Таким ударам легче научиться, чем использованию кулаков и открытой руки.

Два основных удара локтями

Первый — по дуге вперед-внутрь. Мишени: челюсть, висок, затылок, ребра, сердце, солнечное сплетение — если бьешь с колена. (*Рис. 11а.*)

Второй — по дуге назад-наружу (в голову) при захвате/удержании сзади. (*Рис. 11б.*)

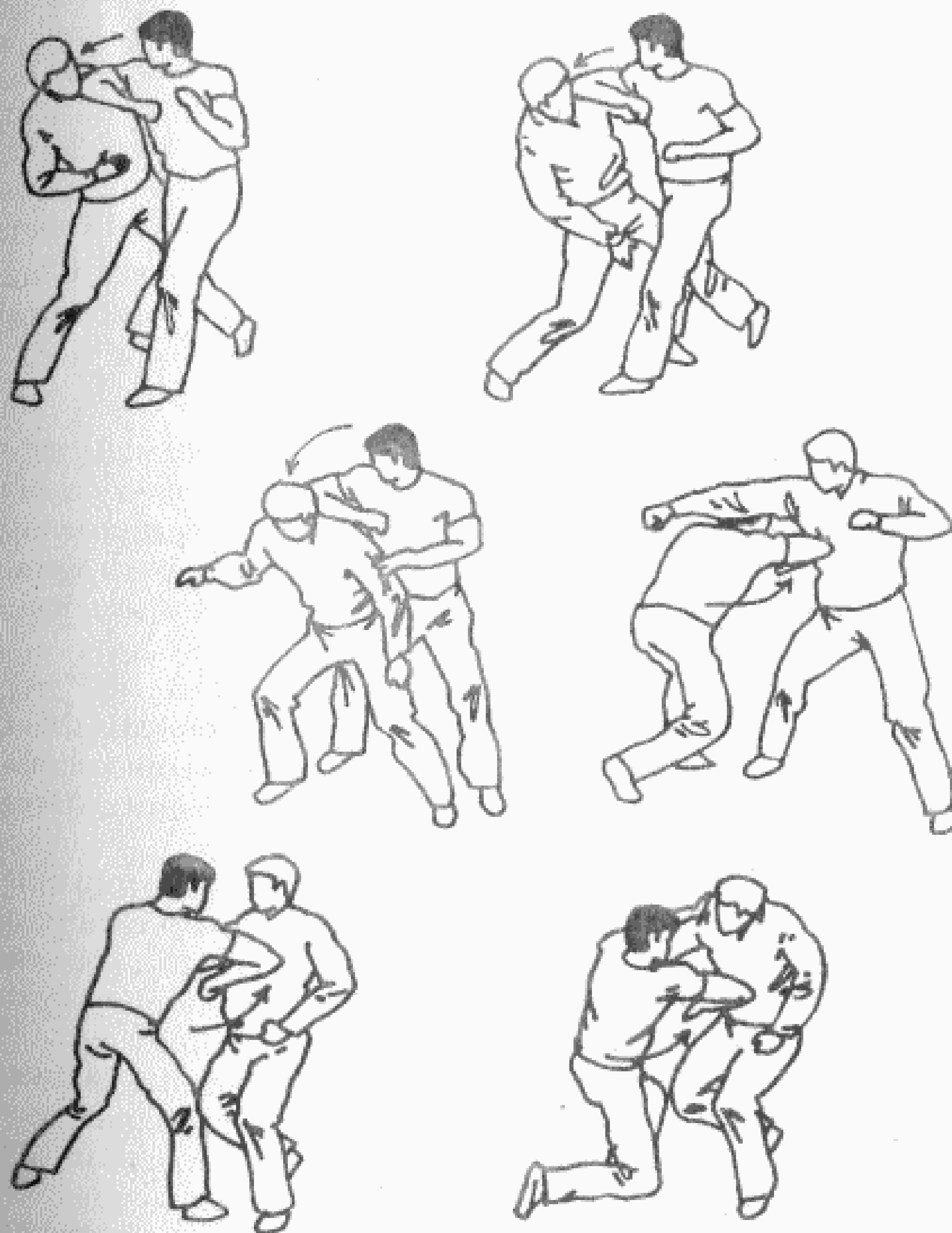


Рис. 11а. Варианты ударов локтем вперед



Рис. 11б. Пример удара локтем назад

Разумеется, ударов локтями известно больше — как минимум, еще шесть. Но тебе вполне хватит и этих двух. Отрабатывай их с помощью тренажеров на каждой тренировке.

Кулак–молоток

В боксе применяют четыре удара кулаками: а) прямой удар — панч, б) удар наискосок — кросс, в) боковой удар — хук (крюк), г) удар снизу вверх — апперкот. В принципе, они великолепны. Но только «в принципе». А на практике, то есть, с точки зрения уличного бойца, они страдают несколькими серьезными недостатками.

Во-первых, все удары боксеры тренируют В ПЕРЧАТКАХ. А на «улице» обычно дерутся ГОЛЫМИ РУКАМИ. Между тем, удар в боксерской перчатке с забинтованными кистями и удар голой рукой, без всяких бинтов, это, как говорят в Одессе, «две большие разницы».

Во-вторых, чтобы удар передней частью сжатого голого кулака обладал реальной разрушительной мощью, надо следить за тем, чтобы он был «правильно сформирован» (то есть, правильно сжаты пальцы, а воображаемая ось шла из предплечья в кулак строго по прямой линии).

В-третьих, обязательно надо «закалить» ударные фаланги пальцев (например, на подвесном мешке) и укрепить кисти (например, регулярным вращением гантелей), а то легко их вывихнуть при первом же ударе.

В-четвертых, три указанных выше требования предполагают достаточно длительную тренировку серий ударов кулаками на

подвесных мешках, так как они по габаритам и массе примерно соответствуют человеческому телу.

Поэтому всем «обычным людям» (включая боксеров, не тренирующихся время от времени без перчаток и бинтов) боксерские удары кулаками в драке лучше не применять. Неопытный боец скорее сломает или вывихнет себе руку в горячке боя, чем «завалит» противника такими ударами.

Кроме того, рука — это орган, предназначенный природой для захвата и зажима. Рука должна хватать, держать, а не бить. Суставы пальцев слишком нежны, им трудно выдержать по-настоящему сильный удар в костистую часть тела (например, по черепу), либо в мускулистый брюшной пресс. Кроме того, существует еще одно слабое звено — лучезапястный сустав. Из-

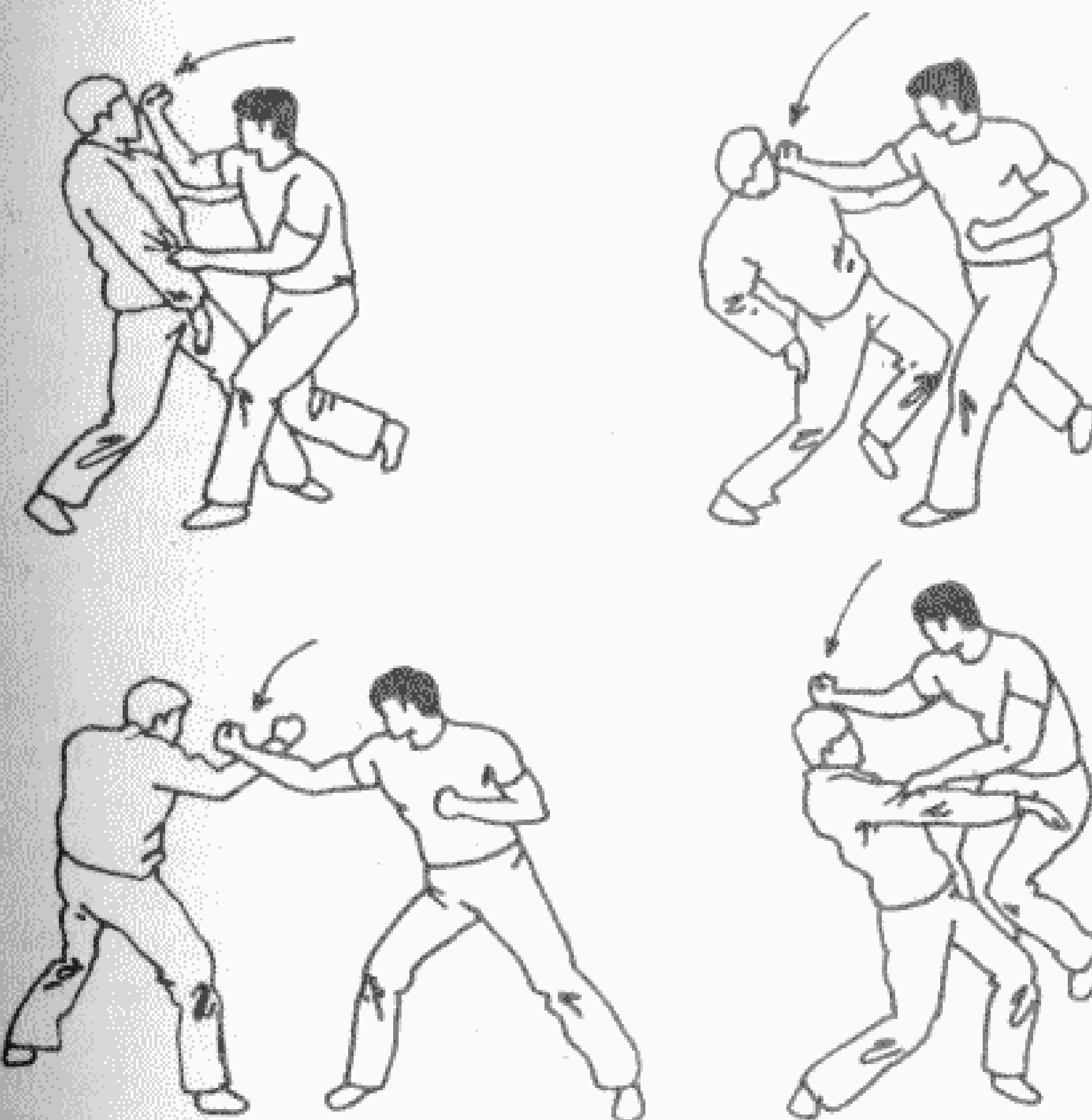


Рис. 12. Варианты ударов типа «кулак-молоток» по вертикали

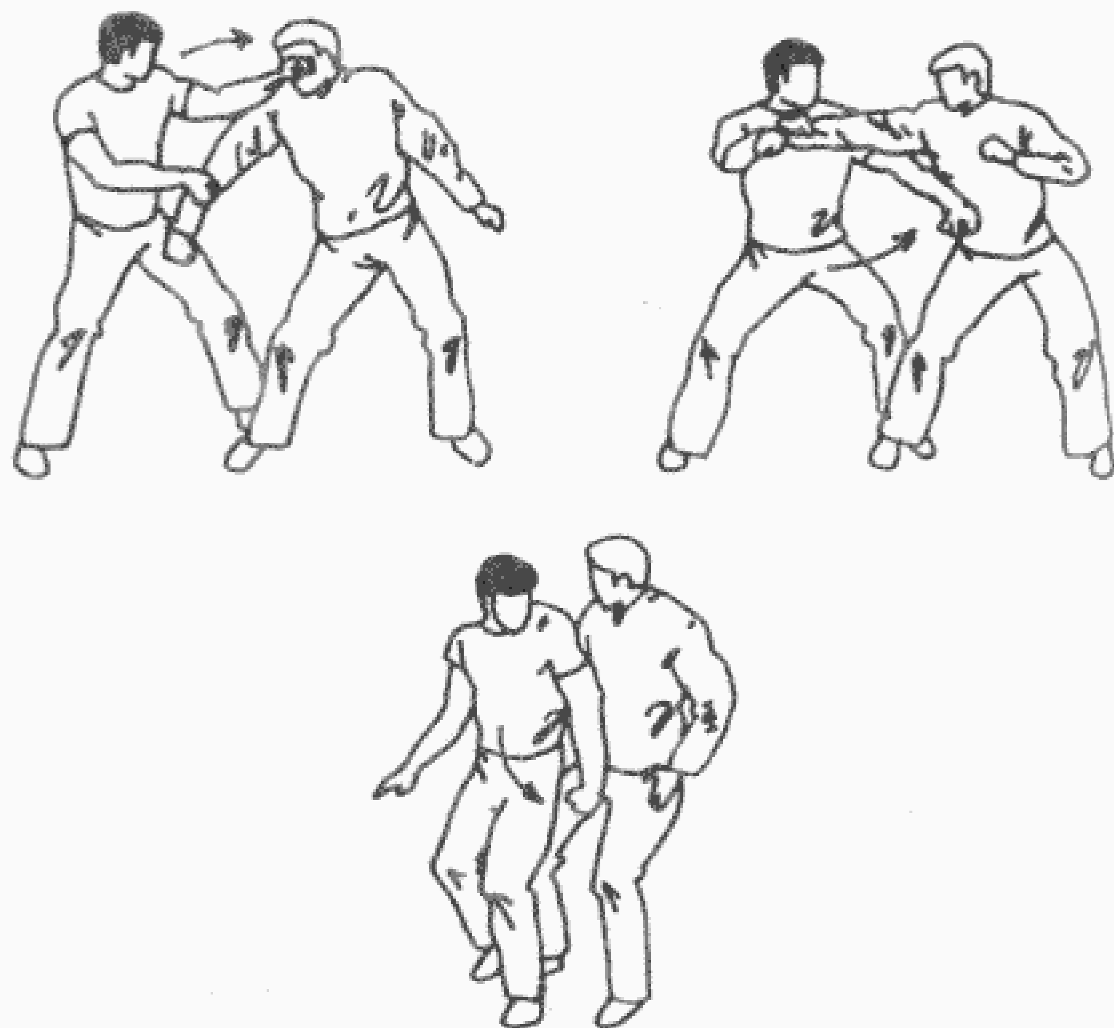


Рис. 13. Варианты ударов типа «кулак-молоток» по горизонтали

вестно немало случаев, когда человек, пытаясь ударить противника кулаком изо всех сил, ломал себе руку в этом суставе либо получал вывих.

Человек, не имеющий за своей спиной несколько лет серьезных занятий боксом, вряд ли способен «вырубить» ударом голого кулака противника, превосходящего его массой и мускулатурой.

Я не отвергаю удары кулаком как таковые. Это всего лишь совет бывалого человека не делать ставку на удары кулаком до тех пор, пока они не будут надежно освоены (на что требуется не менее двух лет). И то при условии, что ты тренируешь удары именно голым кулаком — без использования перчаток.

Вывод из моих рассуждений таков: «среднему» (т.е. неподготовленному) человеку пускать в ход кулаки целесообразно только в одном случае: когда у него в руке зажат какой-то тяжелый или

прочный предмет. Например, свинчатка или хотя бы мобильный телефон.

Ты спросишь: что же мне использовать вместо панча, хука и апперкота? Отвечу: «кулак-молоток». Это удары основанием кулака — как молотком — по вертикали (сверху-вниз) по носу, ключицам, рукам, макушке, затылку и т.д., а также по горизонтали — в лицо, ребра, пах.

Удары большим пальцем

Прижав большой палец сверху к согнутым фалангам остальных четырех, получим ударную форму «большой палец». (*Рис. 14.*) Мишени: глаза, горло, уши, подмышки, солнечное сплетение, ребра, половые органы.

Применяй его там, где не нужна сила — это прямой удар в глаз, горло (ямку между ключиц), солнечное сплетение, по ребрам, половым органам.

При работе пальцами очень важно не выбить их из сустава. С выбитыми пальцами (хотя бы одним) много не навоюешь, слишком больно! Ударная форма, которую я предлагаю (большой палец, плотно прижатый к кулаку), сводит до минимума опасность получения травмы.

Особенно эффективен прямой удар большим пальцем в глаза и в горло. Он применим как в положении стоя, так и лежа на земле. Главное, чтобы одна рука была свободна. Навалился, скажем, противник на тебя сверху, здоровый такой, пытается задушить, но одна твоя рука свободна. Засади ему пальцем в глаз. Сразу взвоет и резко отпрянет назад. А если сгоряча не отпрянет, выколи ему и второй глаз. То же самое в отношении горла: нет ничего проще, чем перебить этим ударом трахею. (*Рис. 15.*)



Рис. 14. Ударная форма «большой палец»



Рис. 15. Варианты ударов большим пальцем

Ситуации, в которых тычки являются эффективным средством самозащиты, возникают довольно часто. Обычно это происходит тогда, когда наша позиция исключает либо ограничивает проведение полноценных ударов (например, в схватке на земле, при нападении сзади, во время силовой борьбы).

Удары основанием ладони

Основание ладони — практически единственная часть тела, которая «не боится» удара о твердую поверхность. На что опирается человек при падении в гололед? Чем может сильно ударить в бетонную стену без всякого ущерба для себя? Ответ один — основанием ладони. Отсутствие подсознательной боязни травмировать руку делает удар решительным и жестоким. Надо только потренироваться в использовании этой ударной формы руки на тренажерах, таких как подвесной мешок и манекен.

Бей нижней частью ладони (точнее, основанием полусжатого кулака — чтобы не повредить пальцы) в нос, челюсть, солнечное сплетение, сбивай ею «на лету» удары рук противника, вонзай в солнечное сплетение, пах, ребра. (*Рис. 16.*) Все это ты можешь делать даже без специальной тренировки. А с ней — тем более!

Прямой удар нижней частью ладони в основание носа особенно хорош тогда, когда надо свалить противника на землю задней подножкой или подбиванием (подсечкой) его опорной ноги. Если хочешь заставить противника запрокинуть голову назад (чтобы открыл горло), ткни ему под нос.

Пальцы поджимай внутрь ладони, иначе возникает угроза травматических повреждений. При этом удар целесообразно наносить как бы в диагональной плоскости. Получится, что ты

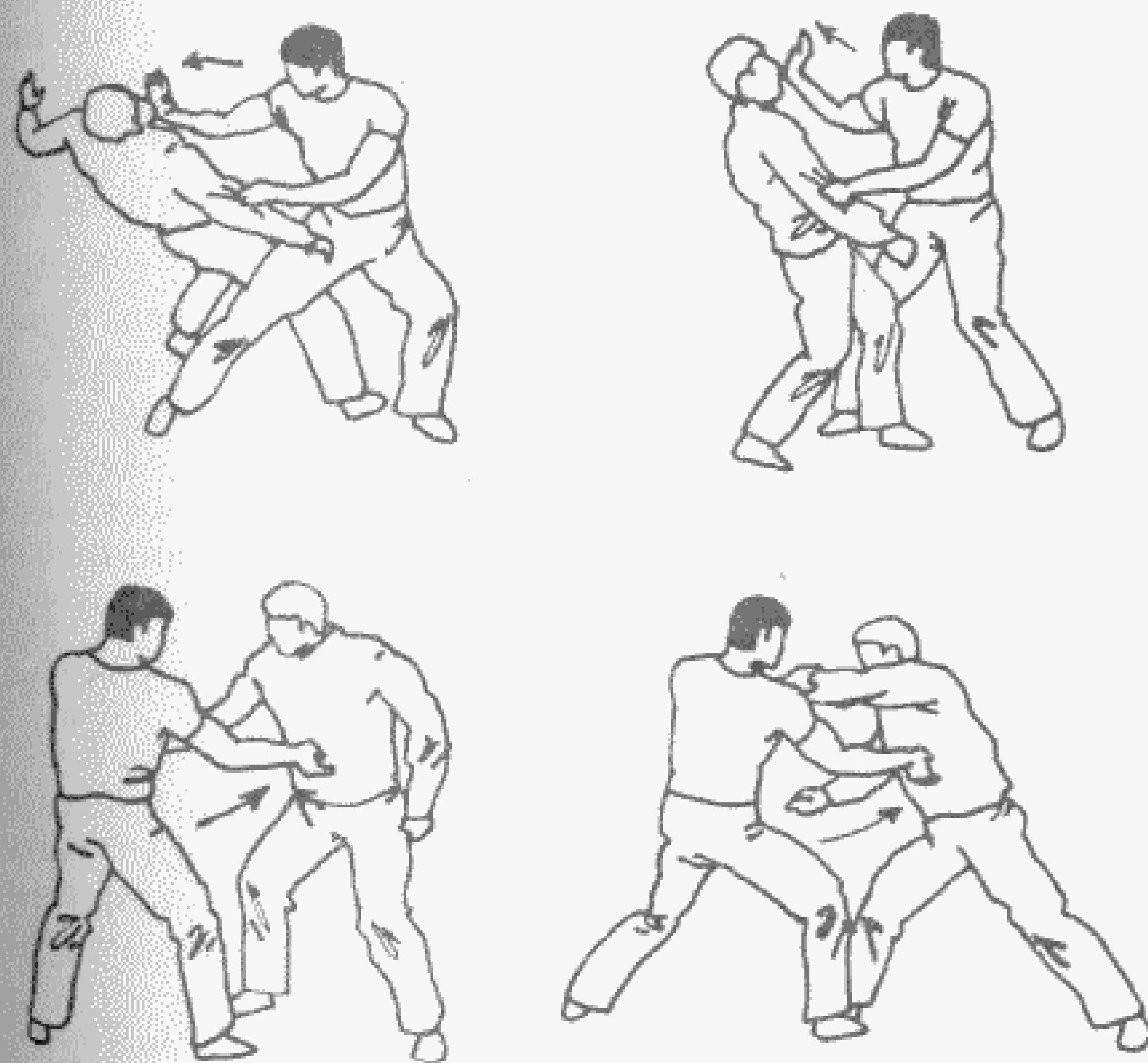


Рис. 16. Варианты ударов основанием ладони

бьешь чем-то средним между основанием ладони и ее ребром. Ну и что? Нам важнее практическая эффективность, чем следование четким классическим формам.

Промежуточная ударная форма «основание ладони — ребро ладони» удобна для сбивания с линии атаки рук противника, для поражения его ушей, шеи, ключиц, ребер, живота, паха, даже ног. В принципе, она хороша везде, где удобно ею ударить — как рубящим движением, так и тычковым.

Однако понаблюдай за драками на улицах и в местах массового отдыха. Ты увидишь, что основная часть публики, то есть люди, далекие от рукопашной подготовки, привыкли держать руки сжатыми в кулаки.

Поэтому я не стану тратить место на описание тычковых, рубящих, хлещущих, поддевающих и прочих видов ударов открытой рукой. Одни читатели пропустят это описание, не читая (между тем, оно займет много места). Другие добросовестно вникнут в текст, но увидят в нем совсем иной смысл нежели тот, что подразумевал я. Третьи упрекнут меня в излишней детализировке, либо наоборот — в чрезмерной краткости. Короче говоря, все равно всем не угодишь.

Драться на улице придется тебе. Вот и позаботься о постановке ударной техники. Критерий тут простой: если цель поражена (неважно, тело противника или тренажер) с той мощью, что требовалась, а ударная конечность не получила повреждений, значит, ты ударил правильно.

В этой связи повторю слова, сказанные выше: скорость движения конечности и точность попадания важнее, чем грубая сила, проявляющаяся в напряженной и закрепощенной мускулатуре.

Удары головой

Головой надо в первую очередь думать. Но если мыслительный процесс не избавил тебя от необходимости драться, думать дальше некогда. Остается лишь одно — использовать свою голову в качестве самой большой и твердой «кувалды» тела, чтобы как можно сильнее долбануть ею противника.

Наноси удар ему в лицо по дуге с подкруткой — так, чтобы снести нос. (*Рис. 17.*) Этот способ заключается во вращательном движении головой, как по команде «равняйсь»! Он позволяет

направить силу отдачи от удара не в мозг (что опасно сотрясением последнего), а по касательной — вдоль черепной кости.

Во многих корейских и вьетнамских школах для сдачи экзамена на степень первый или второй дан требуется одним движением головы сломать двухдюймовую доску (т.е. толщиной 5 см)!!!

Подобные удары, направленные в лицо, мгновенно валят человека с ног. Лицевые кости, нос, губы — все это превращается в кровавую кашу. Удары по спине ломают позвоночник, по плечам — ключицы, в бока — ребра, по рукам — суставы и кости. Известны уличные бойцы, вся тактика боя которых сводится к тому, чтобы любой ценой сблизиться с противником на расстояние, позволяющее достать до него головой. Когда это удается, следует удар, и в какую бы часть тела он ни пришелся, неприятель надолго выходит из строя. Так что крепкая голова на мускулистой шее — это страшное оружие!

Однако такие удары, несмотря на всю их мощь, не для новичков. Поэтому при описании 7 блоков ситуаций самообороны я не стал их приводить.

Недостатки ударов головой заключаются в следующем:

* Они менее точны, чем удары руками и ногами.
* Попав головой в зубы противника, можно сильно рассечь о них кожу.
* При ударе своим лбом в лоб противника есть вероятность самому потерять сознание.

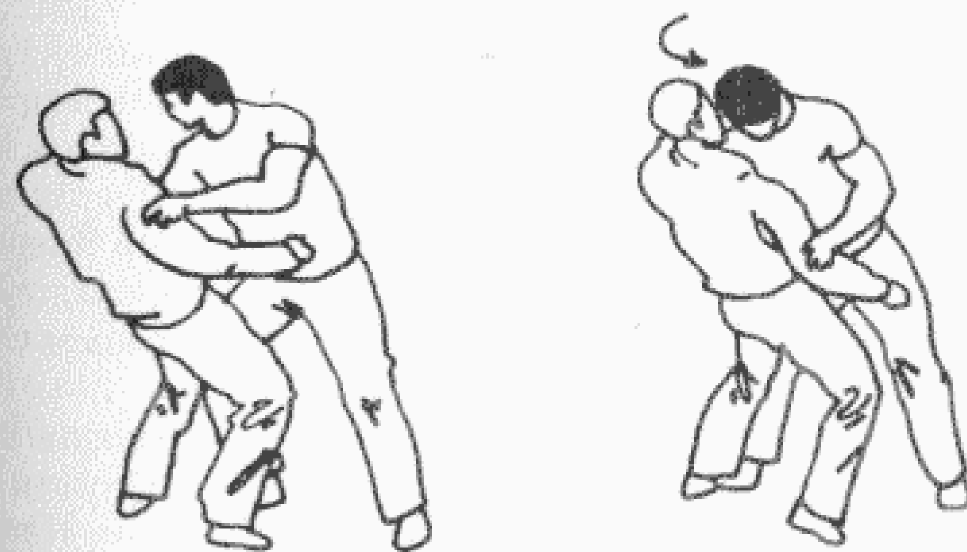


Рис. 17. Удар головой в нос

* При ударах головой прямо вперед («бодание») возможен перелом шейных позвонков.
* Если противник успел подставить кулак или твердый предмет, можно получить опасную травму глаза, носа, виска, рассечь губы, выбить себе зубы.

В любом случае, все удары головой требуют укрепления шейной мускулатуры и тщательной отработки на боксерской груше, подвесном мешке и с партнерами на лапах.

Броски

Бросками называют приемы выведения из равновесия, заканчивающиеся падением противника на землю. Броски противника на землю достаточно эффективны. Резкий бросок противника на твердый грунт может лишить его сознания в результате удара головой (иногда даже приводит к смерти). К тому же бросивший, находясь на ногах или навалившись сверху, имеет физическое и моральное преимущество над противником, может закончить бой ударами ног по лежащему.

Бросать можно разными способами. Здесь мы рассмотрим броски с помощью ног и корпуса. Они тоже бывают разных видов. Изучи хотя бы пять таких бросков: захватом обеих ног спереди, задней подножкой, передней подножкой, через бедро, через спину с захватом руки на плечо.

Проводя броски, помни о трех вещах.

Во-первых, бросать противника надо опасно для него, так, чтобы он наверняка получил травму. Поэтому удерживай его руку для обеспечения перелома; наоборот, не удерживай противника ни за одну часть тела (смотря какой вид броска ты используешь); бросай на твердые предметы (на ограду, угол дома, на камни, ящики, мебель) или головой об асфальт (в бордюр).

Во-вторых, если ты падаешь вместе с противником, старайся всегда оказаться сверху или сбоку от него, ни в коем случае снизу.

В-третьих, если есть возможность, наноси добивающий удар по упавшему противнику. Например, ступней (каблуком) ему в лицо, в солнечное сплетение, по половым органам. Надо гарантировать выведение его из строя на несколько минут, а одного броска для этого не всегда достаточно.

Бросок захватом обеих ног спереди

Противник стоит, выставив вперед правую или левую ногу. Внезапно наклонившись вперед, схвати его двумя руками за подколенные сгибы обеих ног и брось на землю рывком ног на себя с одновременным толчком плечом вперед (или с ударом головой в солнечное сплетение). Добей противника ногами. Прием в высшей степени эффективен, однако требует молниеносного исполнения: в противном случае противник может нанести тебе сильный удар по позвоночнику или по голове. (*Рис. 18.*)

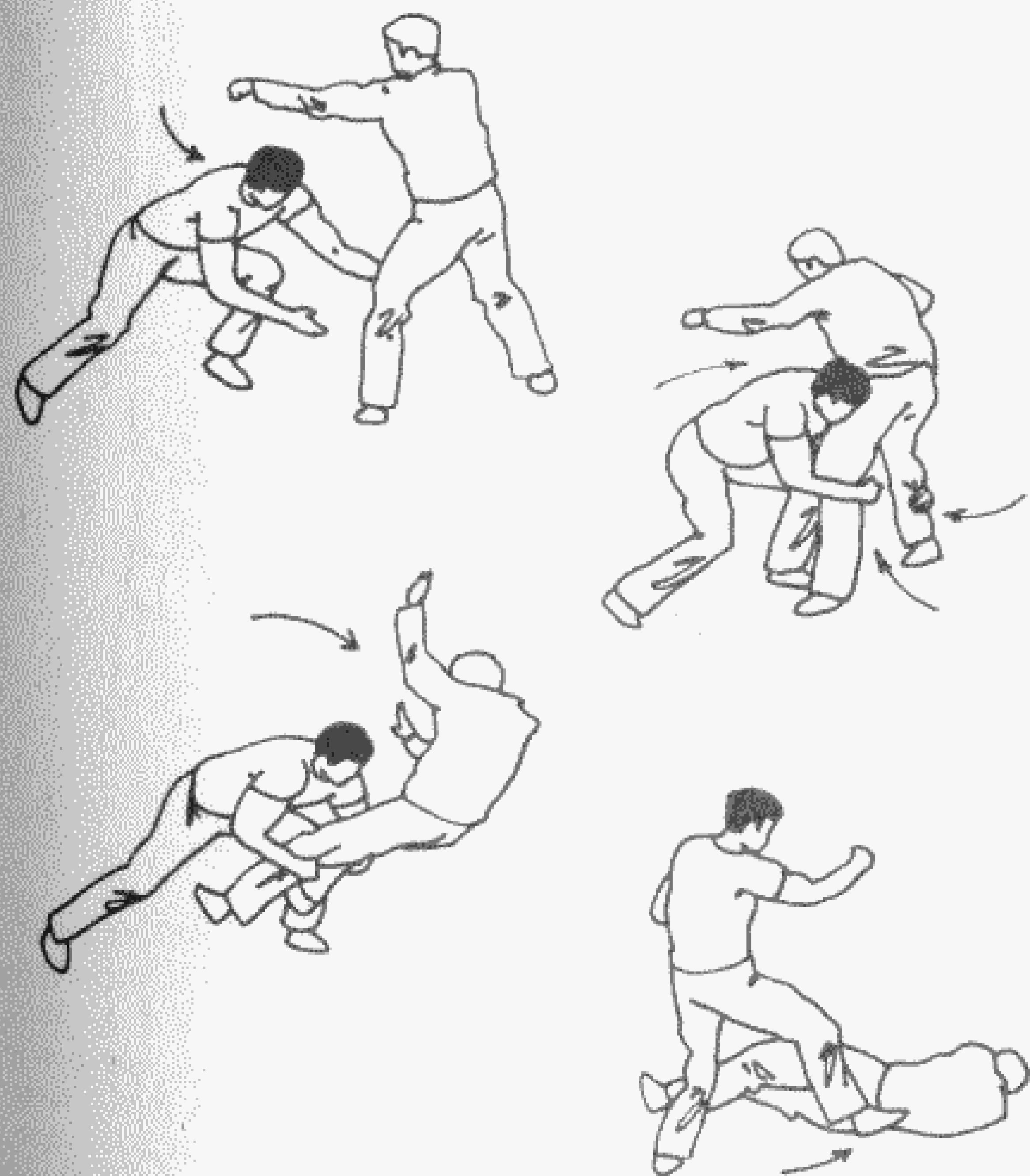


Рис. 18. Бросок захватом обеих ног спереди

Бросок задней подножкой

Противник стоит, выставив вперед правую или левую ногу. Захвати левой рукой одежду под локтем правой руки противника, а правой рукой — одежду на левом плече противника. Одновременно сделай шаг левой ногой влево вперед, так, чтобы ее пятка была примерно на одной линии с серединой ступни выставленной ноги противника, а носок повернут немного наружу. Затем, перенеся вес тела на посланную вперед ногу, сделай правой ногой (слегка согнутой) небольшой замах вперед, наклоняя корпус вперед и немного влево.

Брось противника на землю за счет сочетания трех движений: а) подбивающего движения правой ногой в подколенный сгиб одной или обеих его ног; б) рывка левой рукой тела противника влево-вниз; в) толчка правой рукой от себя в левое плечо противника. Прием заверши ударом ступни в живот или в промежность упавшего противника. (*Рис. 19.*)



Рис. 19. Бросок задней подножкой

Бросок задней подножкой можно проводить в сочетании с ударом большим пальцем правой руки в глаз или основанием ладони этой же руки в подбородок снизу.

При исполнении приема в другую сторону все описанные движения выполняют в той же последовательности, но с другой стороны (по типу зеркального изображения).

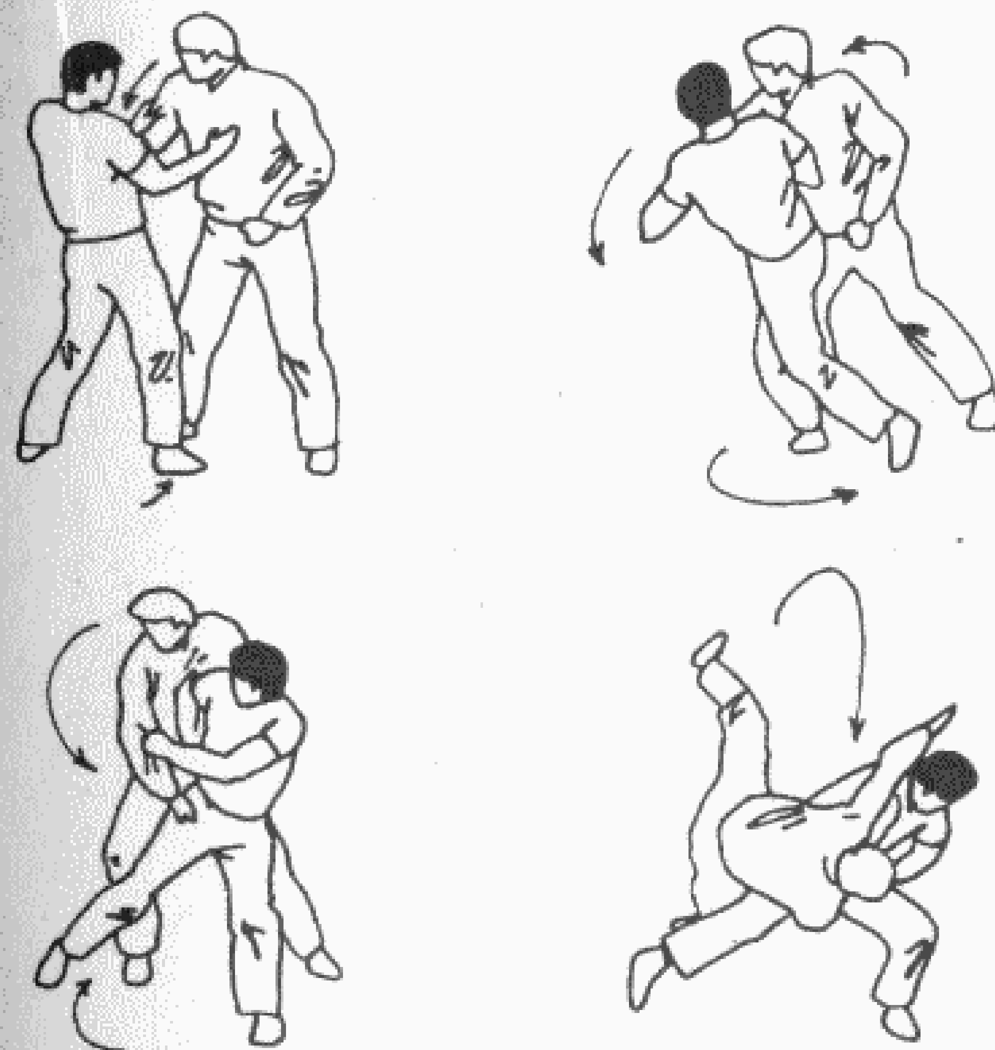


Рис. 20. Бросок передней подножкой

Бросок передней подножкой

Захватив своей левой рукой правую руку противника, а правой — его одежду у подмышки, сделай шаг правой ногой вперед, а левой — за правую. Поворачиваясь влево, поставь правую ногу снаружи правой ноги противника и перенеси вес тела на свою левую согнутую ногу. Наклоняясь вперед, потяни противника влево вниз и брось через свою правую ногу на землю. Нанеси ему удар ногой в спину. (*Рис. 20.*)

Выполняя прием, правую ногу ставь плотно спереди правой ноги противника так, чтобы его колено упиралось в твой подколенный сгиб, а носок правой ноги направь в ту же сторону, что и у противника.

Если противник стоит «прочно», потяни его на себя, чтобы он перенес тяжесть тела на носки. Поворачивайся спиной к противнику только после выведения его из равновесия.

Бросок через бедро

Шагнув вперед правой ногой, захвати левой рукой правый локоть противника, а правой рукой — за одежду в районе его поясницы. Рывком обеих рук потяни его на себя, одновременно разворачиваясь к нему спиной (против часовой стрелки). Приставив левую ногу к правой, подбей противника тазом вверх (для чего немного присядь), а руками рвани его влево-вниз от себя. Должен честно сказать, что бросок через бедро требует наиболее длительной тренировки. У некоторых ребят он почему-то вообще «не идет». (*Рис. 21.*)



Рис. 21. Бросок через бедро

Бросок через спину с захватом руки на плечо

Сделай шаг правой ногой вперед, поставь пятку у правой ступни противника или между его ногами. Поворачиваясь на правой ноге налево кругом, захвати правую руку противника своей правой рукой снизу и рывком натяни его плечо на свое правое плечо. Резко наклонись вперед, подбей бедро противника своими ягодицами и брось его через правое плечо вперед. Не отпуская захват за правую руку противника, ударь его по ребрам носком ступни. (*Рис. 22а.*)

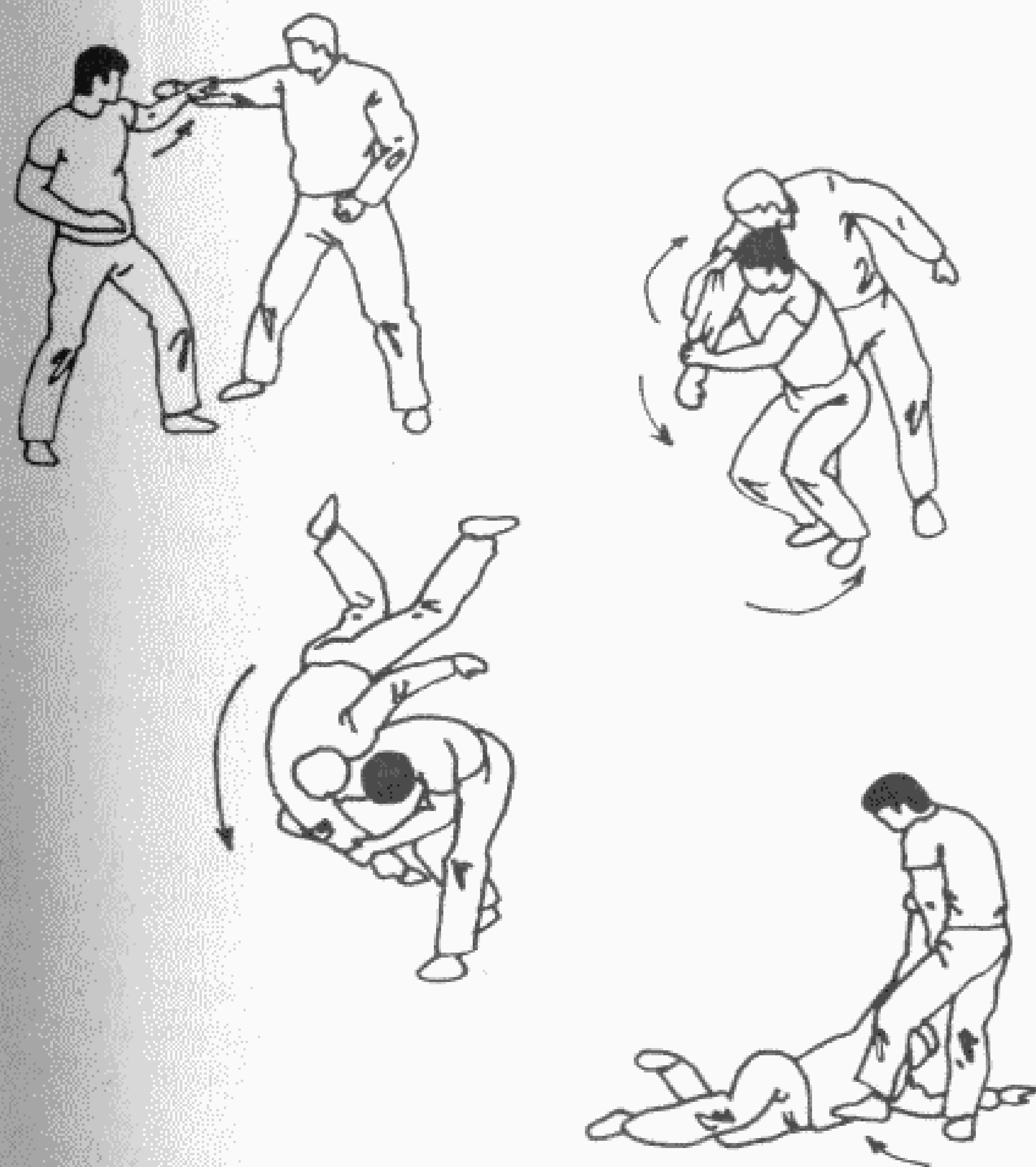


Рис. 22а. Бросок через спину



Вариант: удобнее проводить бросок через спину с захватом руки на плечо, если при этом ты становишься на колено, соответствующее тому плечу, на котором удерживаешь захваченную руку противника. Разумеется, все это надо делать слитно и быстро. (*Рис. 22б.*)

Рис. 22б. Бросок с колена через спину

Болевые приемы

Болевые приемы требуют определенной силы рук, но в большей мере, чем сила, для их исполнения нужны быстрота действий и ловкость. Выполняя в драке болевой прием, доводи его до конца, то есть, до перелома или выкручивания сустава, либо до полного подчинения противника своей воле. Болевые приемы сочетай с ударами ногами.

Для практического применения в ситуациях «средней экстремальности» тебе вполне хватит пяти подобных приемов — четырех на руки и одного — на половые органы. Все они показаны на рисунках, которые достаточно информативны. Кроме того, указанные здесь приемы подробно описаны в многочисленных пособиях по самбо, дзюдо, рукопашному бою.

Рычаги пальцев

Рычаги пальцев основаны на выкручивании пальцев в ту или другую сторону (или выгибании) против естественного сгиба их суставов. Их применяют для разжима пальцев противника при освобождении от его захватов. Если человеку сломают хотя бы один палец, он ощущает сильнейшую боль. Между тем, сломать палец (например, мизинец или указательный) одним резким движением совсем нетрудно.

Некоторые субъекты, чересчур «зацикленные» на своей драгоценной персоне, в результате такого перелома теряют сознание! Что интересно, масса субъекта при этом не имеет никакого

значения. То есть, он может быть крупным, сильным и очень наглым. Сломав ему палец (лучше — два пальца), ты заставишь его уважать тебя и внимательно прислушиваться к твоим рекомендациям. (*Рис. 23.*)

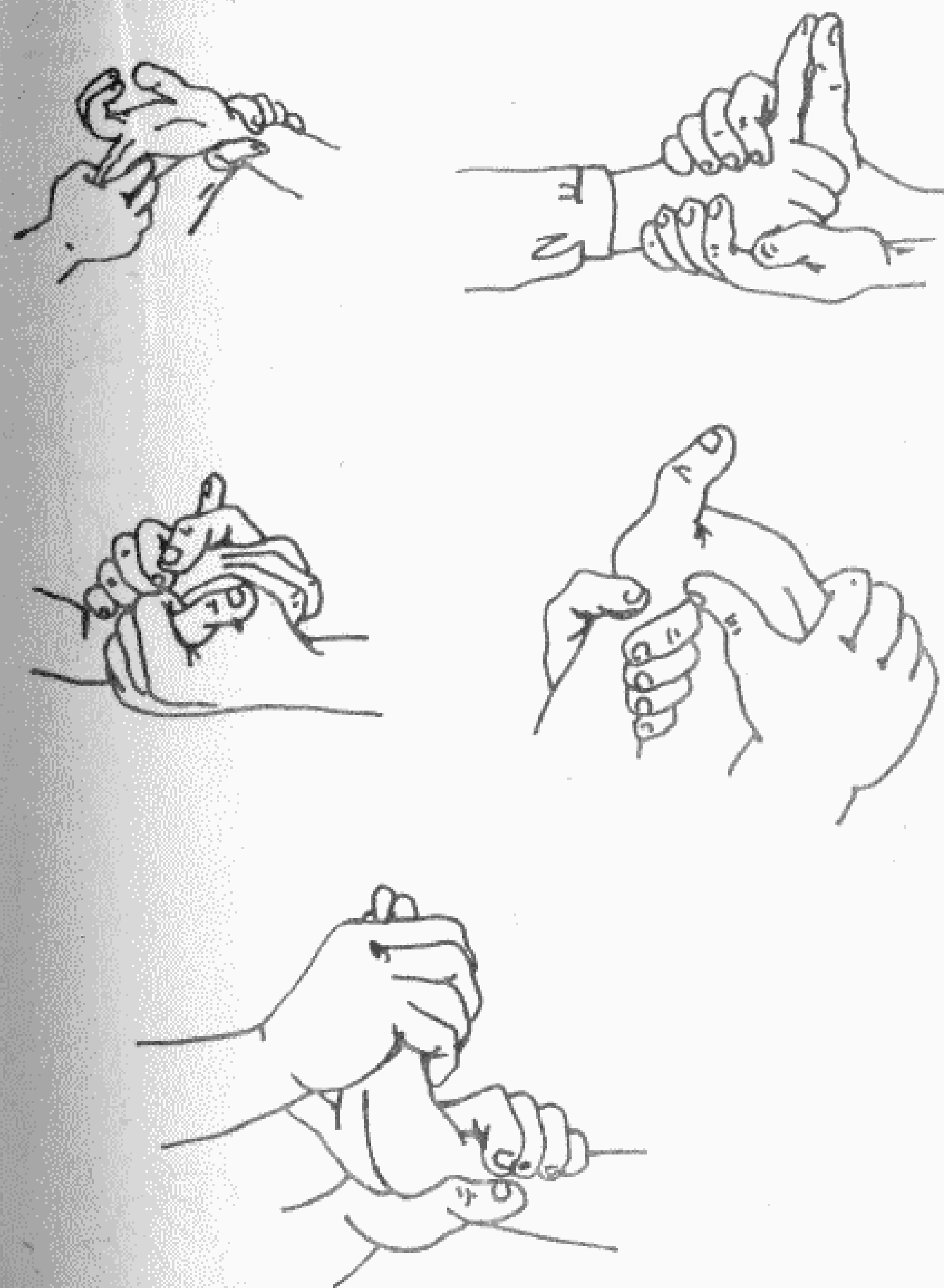


Рис. 23. Варианты выламывания пальцев

Рычаг кисти наружу

Захвати правую кисть противника двумя руками, наложив сближенные друг с другом большие пальцы правой и левой руки на тыльную сторону ладони. (*Рис. 24.*) Остальные пальцы наложи друг на друга и плотно охвати кисть с другой стороны. После захвата лучезапястный сустав руки противника должен быть согнут вперед (т.е. ладонью сверху к предплечью). Затем вращай

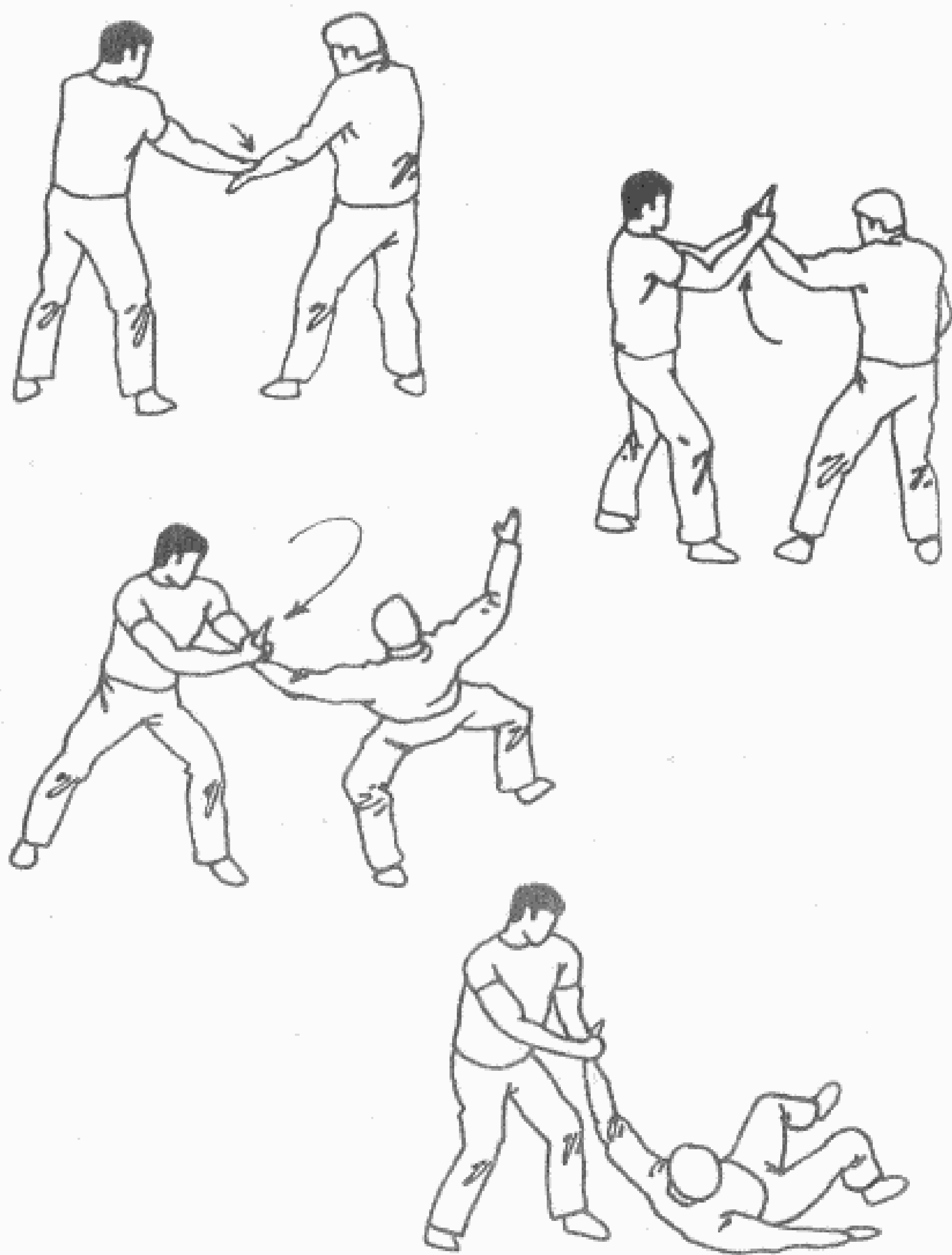


Рис. 24. Рычаг кисти наружу

его влево-вниз с тягой влево вокруг своего корпуса до падения противника на землю. При выполнении приема используй вес своего тела и силу рук; при этом не давай противнику возможности сгибать руку в локтевом суставе, так как это является защитой от данного приема. При захвате за левую руку выполняй прием в другую сторону.

Рычаг локтя внутрь (вниз)

Захвати правой рукой запястье правой руки противника, а левой рукой захвати ее сбоку в районе локтевого сустава. Затем рывком обеих рук поверни захваченную руку противника от себя вокруг ее продольной оси, до положения локтя вверх, и подведи локоть себе в левую подмышку, одновременно выставив правую ногу на полшага вперед. (*Рис. 25.*) У кисти захваченной руки после поворота вокруг продольной оси ее мизинец был направлен вверх. Сильно дави подмышкой на локоть, прижимая своей левой рукой его плотно к себе, и отводя от себя свою правую руку.

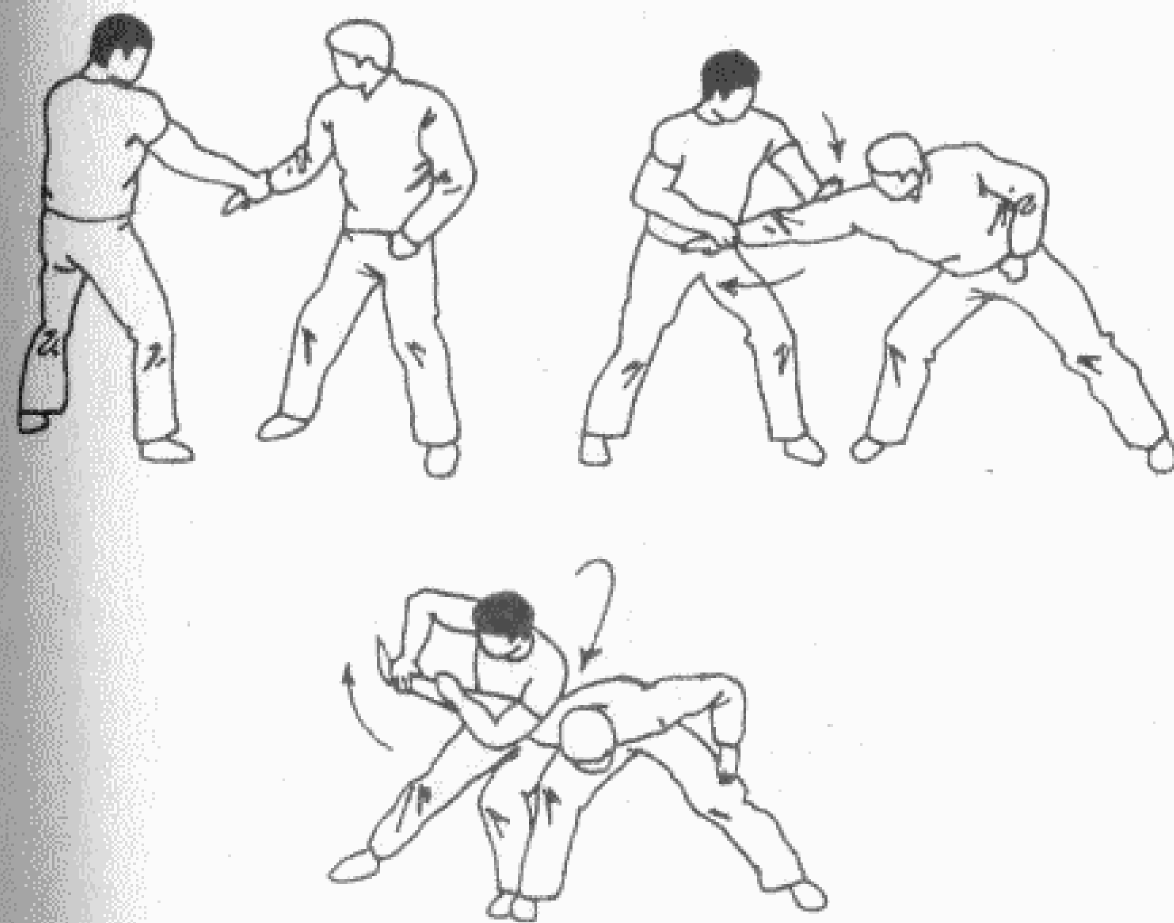


Рис. 25. Рычаг локтя внутрь (вниз)

Рычаг локтя через предплечье

Захвати правой рукой за запястье правой руки противника изнутри. Перенеси свою левую руку через захваченную руку противника, плотно обхватив ее сверху кольцом возле локтя (чтобы не дать ему сместить локоть с точки опоры), а левой кистью захвати свою одежду на левой стороне груди, одновременно выставив вперед левую ногу. (*Рис. 26.*) Точка опоры локтя противника находится на верхней части твоего предплечья. Затем надави правой рукой вниз и одновременно выворачивай всю руку противника вокруг ее продольной оси. Регулируя степень давления, ты будешь осуществлять болевой контроль над противником.



Рис. 26. Рычаг локтя через предплечье

Захват и выкручивание половых органов

Половые органы мужчины практически всегда прикрыты одеждой, поэтому захват производи сильным ударом ребра ладони (со стороны большого пальца) снизу-вверх в промежность. Повернув ладонь ее внутренней частью вверх, захвати половые органы и как можно сильнее рвани на себя, одновременно выкручивая их в сторону. Обычно болевое ощущение столь сильное, что противник выходит из строя на минуту и более. Многие теряют сознание. (*Рис. 27.*)

Обрати внимание, что далее, при описании действий в различных ситуациях, я часто рекомендую этот болевой прием. Конечно, он весьма жесток и потому в спортивных единоборствах не применяется. Так ведь речь идет о ситуациях, крайне опасных для обороняющегося. А уличные столкновения, повторяю в очередной раз, не просто далеки от спорта, но и противоположны ему.

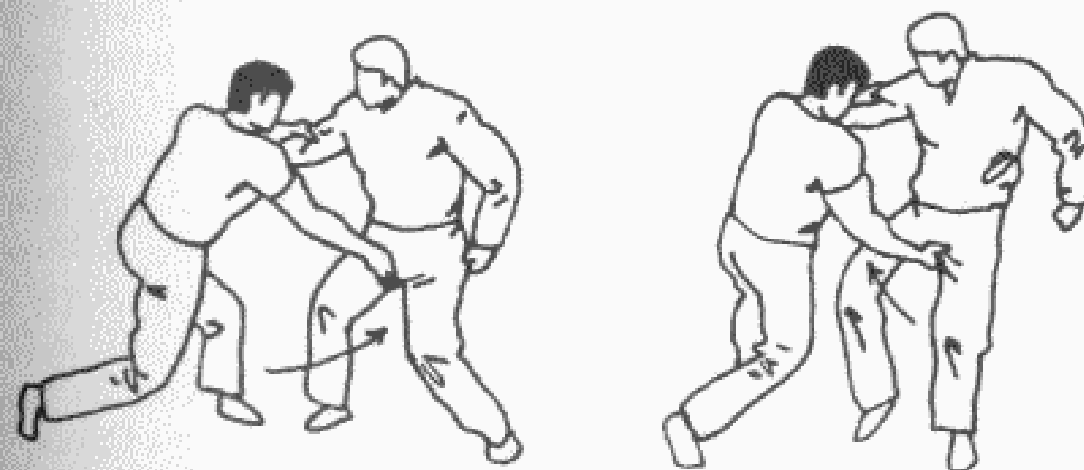


Рис. 27. Захват и выкручивание половых органов

Укусы

Когда я смотрю по «ящику» очередной боевик, у меня часто возникает чувство протеста. В самом деле, какой-нибудь маньяк-извращенец навалился сверху на взрослого мужика и душит его руками за горло. Или обхватил за корпус с руками сзади и бьет головой о стену. А тот беспомощно трепыхается, хотя даже подросток мог бы догадаться, что надо делать: откусить нос, выколоть пальцем глаз, перегрызть сухожилие на руке, открутить яйца, вырвать дыхательное горло... Руки ведь у жертвы свободны, если не вверху, так внизу!

Я понимаю, что режиссеры фильмов подобного рода не могут идти по пути реализма. В противном случае большинство боевиков должно было бы заканчиваться *минут* через 10–15 после начала. Но тебе, как и мне, пренебрежение жизненными реалиями может обойтись слишком дорого. Поэтому удели некоторое время тренировке особо зверских приемов.

В их число входят укусы.

Кусать, в принципе, можно за любую часть тела, в том числе за ту, что прикрыта одеждой. Все зависит от того, насколько у тебя крепкие и острые зубы, какова сила сжатия челюстей. Впрочем, даже если часть зубов заменена протезами, лучше потерять их, чем здоровье или жизнь.

Все же проще кусать те участки, которые оголены, либо ограждены от внешней среды чем-нибудь тонким, скажем, рукавом сорочки, майкой или носком. Да и сами эти участки различаются между собой по силе болевых ощущений, возникающих от укусов. Исходя из сказанного, рекомендую следующие главные цели для атаки зубами. Вверху: уши, нос и боковую часть шеи, на руках — пальцы и предплечья.

Кусай движением, поворачивающим голову вокруг вертикальной оси (справа налево или слева направо), а не поднимающим ее вверх либо опускающим вниз. Непосредственно перед укусом максимально обнажи зубы путем напряжения и отведения в стороны губ. Иначе ты поранишь их о свои же зубы. Кстати, возникающий при обнажении зубов оскал производит удручающее впечатление на психику противника, особенно, если ты одновременно начнешь рычать и всячески будешь демонстрировать ненасытную жажду свежей крови.

Конечно, когда читаешь эти строки, сидя в теплой квартире и покуривая сигарету, возникает улыбка. Но смею уверить тебя на основании личного опыта, что встреча с человеком, стремящимся прокусить шею и завывающим при этом так, словно «крыша» у него давно «съехала» — испытание не для слабонервных. А если вдобавок и губы у него в крови (пусть оттого, что их просто разбили), то любой испугается. Отрепетируй как-нибудь на досуге мизансцену под названием «вампир в автобусе», либо «кровосос из подъезда». Очень может быть, что однажды такое актерство выручит тебя из большой беды.

Когда кусаешь пальцы, делай это так, чтобы откусить хоть один. Понятно, что чем тоньше пальцы, тем легче их откусить, поэтому мизинец — самый лакомый кусочек тела, хотя и не в смысле вкуса. Зато от потери большого пальца гораздо больше вреда — руку уже не сжать в кулак, ни нож, ни кастет в ней не удержать.

Что до предплечья, то кусать желательно его внутреннюю сторону, где кожа более нежная, чем снаружи. Очень хорошей мишенью на предплечье является запястье, поскольку оно практически не защищено мышцами и там много нервов, а также кровеносных сосудов. Другим хорошим местечком считается участок возле локтевого сгиба.

Учти: чтобы кого-то рвать зубами, надо держать его руками покрепче, или самому за него держаться. Иначе ничего не получится.

УРОВНИ БОЕВОГО МАСТЕРСТВА

Мои наблюдения за уличными стычками и спортивными соревнованиями позволяют сделать следующий вывод. Несмотря на огромное разнообразие существующей техники, и в спортивных поединках, и тем более в уличных, подавляющее большинство бойцов использует самые простые приемы. И в крайне ограниченном наборе. Если, например, борец-самбист пытается на соревнованиях демонстрировать аж три «коронных приема», про него обязательно скажут: «обладает богатой техникой»! Три приема — это богатство?! Тьфу на вас!

В этой связи возникает вопрос: а как относиться к замысловатым «выкрутасам», присущим многим стилям и школам ушу, дзю-дзюцу, хапкидо? А вот как: они хороши для показательных выступлений, но не для реальных «уличных» схваток. Почему? Ответ прост до удивления: потому, что приемы различаются между собой по степени сложности и, соответственно, требуют разных затрат времени на освоение. Например, удар основанием кулака можно «поставить» за пару месяцев; быстрый и по-настоящему мощный удар коленом требует не менее четырех месяцев; на отработку четкого броска через плечо может уйти год.

Иначе говоря, простые приемы являются подготовительными ступенями для освоения более сложных (при этом нет такого закона, что чем прием сложнее, тем он эффективнее). Следовательно, всю технику рукопашного боя можно распределить на три уровня сложности: начальный, средний, высший.

К технике начального уровня относятся удары ногами по нижнему уровню (в голень и колено, а также подсечки), удары коленями, локтями, основанием ладони, блокировка ударов рук противника, подножки. Такие приемы не требуют особого мастерства, их нетрудно выучить, они позволяют уверенно чувствовать себя в уличной драке.

Средний уровень — это захваты и освобождение от захватов, удары кулаками и большими пальцами рук, броски (через спину-плечо, через себя в падении, захватом ног), блокировка ударов ног противника, удары головой. Для надежного овладения такими приемами требуется много времени и более сильная мотивация, чем желание «начистить» кому-то физиономию в подъезде. Попробуй, например, провести спарринг с борцом вольного стиля или самбистом, обученным при малейшей возможности бросаться в ноги. Тогда ты поймешь, что ударить ногой в живот серьезному противнику и не оказаться тут же под ним на земле совсем не так просто, как кажется при разглядывании картинок.

К технике высшего уровня относятся удары ногами с разворота, в том числе в голову, удары ногами в прыжке и в падении, удары вилкой «пальцев», умение мгновенно выходить из критической ситуации боя внезапным рывком, прыжком, кувырком, умение обращать атаки противника против него самого, и прочее в том же духе.

Следовательно, беда огромного числа адептов каратэ, ушу, тхэквондо, дзю-дзюцу и прочих единоборств заключается в том, что они берутся за изучение сложных технических элементов без предварительного освоения более простых. Я имею в виду не демонстрацию приемов на тренировке, а их применение на соревнованиях, и тем более в реальном бою.

Многие ли парни, мнящие себя «бойцами», способны выбить острый нож из руки противника и тут же «в темп» бросить его головой об асфальт? Многие ли «продвинутые файтеры», неважно какого стиля, устоят против обыкновенной боксерской «двойки» (связки ударов) кулаками в голову? Многие ли каратисты справятся с повалившим их на землю и севшим сверху дядей весом пудов в шесть?

Удары с разворота, удары в прыжке, удары ногами по верхнему уровню, хитроумные захваты «циньна», вращение ножа в пальцах или палки вокруг корпуса — ничего такого «на улице» не требуется. У пивного ларька, в вагоне электрички, на лестничной площадке для этого никогда нет ни места, ни времени. Еще мешает одежда, багаж (например, сумка, кейс, пакет). И редко когда человек психологически готов к тому, что надо драться и драться жестоко.

Поэтому моя рекомендация такова. Техника высшего уровня — не для «простых людей». Оставь ее профессионалам, снимающимся в кинофильмах «убойно-мордобойного» жанра. Тебе вполне достаточно освоить два уровня — начальный и средний.

Самые простые технические элементы — самые надежные.

Тратить время на споры о происхождении этих элементов — взяты они из каратэ, тайского бокса или пресловутого «боевого самбо» — способны только болваны. Все или почти все приемы рукопашных схваток были известны уже в древнем Риме и применялись профессиональными кулачными бойцами. Поэтому, если кто-то спорит на эту тему, не влезай в разговор. Лучше напомни сам себе: «Тарас сказал, что такие спорщики — поголовно дураки. А я — умный!»

Далее ты увидишь, что помимо описанных мной в этой главе элементов базовой техники в блоках вариантов самозащиты приведены и некоторые другие. Однако их немного, и все они тоже простые.

Вводный курс:
АТАКУЮЩИЕ СВЯЗКИ УДАРОВ

Мощные одиночные удары ногами и руками — это основа основ рукопашного боя. Но реальную возможность завалить противника в большинстве случаев дает только связка из двух-трех ударов и только при условии точного их попадания в цель. Именно поэтому постановка техники одиночных ударов есть лишь предварительный этап тренинга.

Далее необходимо отрабатывать связки ударов по уязвимым местам двух, трех и большего числа противников в разнообразных ситуациях. Решить эту задачу невозможно без комплекса тренажеров и без партнеров.

Общая схема алгоритма боя, отрабатываемая в таких тренировках, выглядит следующим образом: отвлечь внимание одного противника (или заставить его отпустить захват, раскрыться, сделать неверное движение) своим первым ударом, после чего

без малейшего перерыва нанести еще один-два удара, более разрушительных по своим последствиям. И немедленно приступить к выводу из строя следующего врага.

Я уже говорил о том, что удары требуют меньше времени на выполнение, чем захваты, броски, болевые выкручивания. Сколько времени требует связка из трех ударов ногами? Например, такая: носком правой стопы по голени противника, потом «футбольный» удар левой стопой в его колено и в заключение удар правым коленом в живот с захватом руками за плечи или локти. Максимум, полторы секунды! Но только при том условии, что все три удара шли один за другим без малейшей задержки, то есть выполнялись в связке. И если все они попали в цель, ты получишь, как минимум, пару секунд на то, чтобы вывести из строя второго противника.

Не обманывай себя мыслью, что в бою сможешь соединить приемы дзю-дзюцу с боксерскими ударами, или действия палкой — с работой ножом. Напоминаю, что в горячке схватки подсознание «вытаскивает» (использует) лишь автоматизированные движения. Поэтому как можно больше внимания уделяй наработке простых, но надежных связок базовых элементов.

Связки могут объединять не только удары руками и ногами, но также бросково-болевую технику. Однако основа реального боя — удары руками и ногами. Это своего рода «скелет» всей биомеханики боевого столкновения. А захваты, толчки, подножки и рычаги играют вспомогательную роль. Иногда они бывают в высшей степени полезными, но с точки зрения общей концепции никогда не служат главным средством поражения.

Что касается конкретных связок, то число их может быть очень большим. Поэтому я предлагаю тебе работать не только по приведенным мной образцам, но и дать полную свободу своей фантазии.

Десять базовых связок

Удары надо связывать между собой, выполнять в передвижениях вперед, в стороны и по кругу, а также сочетать с уклонами и нырками. Тут, естественно, возникает вопрос: не слишком ли это мало — 5 базовых ударов ногами и 5 — руками? Вообще-то я считаю, что в большинстве случаев хватит и двух: например, каблуком в колено, локтем в голову, или кулаком в пах и головой в лицо.

Однако рассмотрим перечисленную десятку. Простая арифметическая формула размещений дает нам 132 варианта комбинирования 10 ударов в связки, по 3 в каждой. При этом я не учитываю варианты, обусловленные положением корпуса бойца, а также какой конечностью (левой или правой) он наносит удар. Разве недостаточно? Тем более, что драться в подъезде или в парке с мастером ушу, отдавшим своему искусству 20 лет жизни, тебе все равно никогда не придется.

Вопрос о связках лучше всего пояснить на примерах. Специально подчеркиваю, что речь идет всего лишь о примерах, так как подобных связок бесконечно много. Я сам каждый раз защищаюсь от одних и тех же атак иначе, чем в прошлый раз — так, как мне удобнее сегодня, с этим противником, в этой позиции, в этой одежде, в этом настроении и с этим самочувствием.

Например, противник проводит удар ногой в живот. Сделай шаг назад — это одно инстинктивное движение и накрой его ногу сверху скрещенными руками — это другое инстинктивное движение. А потом пробей «футбольный» удар внутренней частью стопы в колено или в голень его опорной ноги. Либо ударь носком в пах и добавь тычок большим пальцем в глаз (только «с душой», стремясь выколоть глаз, не думая о том, как этот тип будет жить без глаза, и как тебя могут наказать за это). Или ударь его большим пальцем в горло.

Другой пример. Противник проводит прямой удар кулаком в лицо. Инстинкт заставляет тебя повернуться боком к врагу и прикрыться плечом. После этого сделай шаг навстречу, одной рукой попытайся ударить пальцами в глаз или в горло (нужно в основном для отвлечения внимания), второй же рукой сильно ударь снизу-вверх между ног, захвати в конечной фазе движения половые органы, крепко сожми их и рвани их на себя. Проверено много раз, эффект потрясающий! Еще никому никогда не удавалось после этого устоять на ногах и вообще продолжать бой.

Если ты понял принцип, то сам легко составишь множество связок инстинктивных защит с элементарными ударами, толчками, подножками, болевыми приемами. Только не думай, что от каждого вида атаки есть всего один наилучший способ обороны. Примерно одинаковые результаты дают разные способы. Главное — выработать общий стереотип действий.

В любой связке соблюдай следующие условия:

1) Общее число ее элементов не должно превышать трех — четырех.
2) Все удары должны быть направлены на реальное поражение; обманные удары (финты) хороши на ринге, на улице надо не пугать, а бить, причем предельно жестоко.
3) Связки бывают простые (только руки или только ноги) и комбинированные (соединяющие удары рук и ног); более эффективны комбинированные, притом лучше начинать атаку с ударом ногами — от них труднее защищаться.
4) С самого начала приучай себя работать против нескольких противников; это значит, проводи удары в разные стороны, по разным уровням, активно перемещайся и поворачивайся.
5) Элементы, образующие связки, соединяй таким образом, чтобы переходы от одного к другому были естественными для твоего тела. Образно говоря, каждая твоя связка должна напоминать «сборку» детского конструктора, в котором все базовые элементы прекрасно сочетаются друг с другом.

Базовые связки для атаки

Как самому составлять связки? Для тех читателей, которые нуждаются в прямом указании пальцем, выскажусь немного подробнее.

Например, твой рост ниже среднего (меньше 165 см). Следовательно, удары кулаками и открытой рукой по верхнему уровню (в голову) — не для тебя. Высокого мужчину ты просто не достанешь, его челюсть, уши, затылок будут где-то там, далеко вверху. В этом случае цели для твоих рук находятся в зоне «солнечное сплетение — пах», а для ног — в зоне «голеностопные суставы — нижняя часть живота».

Разумеется, не надо доводить мои слова до абсурда. Горло — подбородок — нос — глаза, эта линия тела в некоторых случаях тоже окажется доступной для тычков снизу-верх по прямой траектории. Но именно «в некоторых случаях», а не «как правило».

Далее я привожу десять связок атакующих действий — и для примера, и как первый этап тренировки. Если ты сам ничего придумать не можешь, то возьми на вооружение именно эти

связки. Обращаю твое внимание на то, что все они предусматривают сближение с противником в ходе атаки.

Нетрудно также убедиться, что используемые в предложенных связках элементы не применяются в спортивных единоборствах.

Эти связки пригодны и для атаки, и для контратаки. Начинай свое обучение с атаки. Помни, что лучший способ обороны — наступление!

Начало связки — удар ногой

(1) Ударь носком левой стопы в колено — с постановкой стопы на землю ударь основанием правой ладони в нос — ударь большим пальцем той же руки в горло — захвати левой рукой и выкручивай половые органы. (*Рис. 28.*)

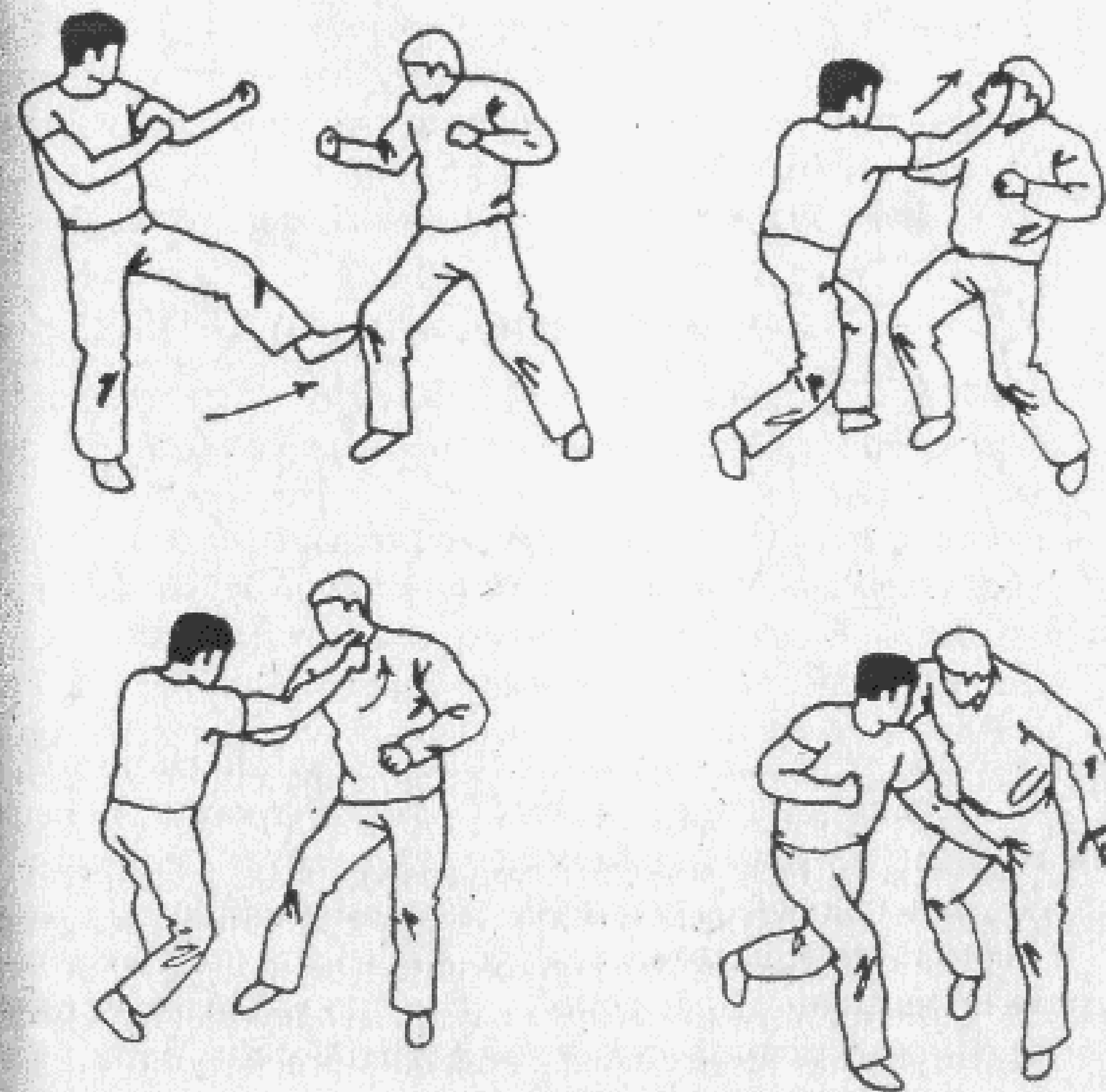


Рис. 28. Первая связка

(2) Ударь носком правой стопы в колено впереди стоящей ноги противника — поставив стопу на землю, поверни корпус вправо и нанеси боковой удар левой стопой в нижнюю часть живота – с постановкой стопы на землю ударь основанием левой ладони в челюсть — захвати правой рукой и выкручивай половые органы. (*Рис. 29.*)

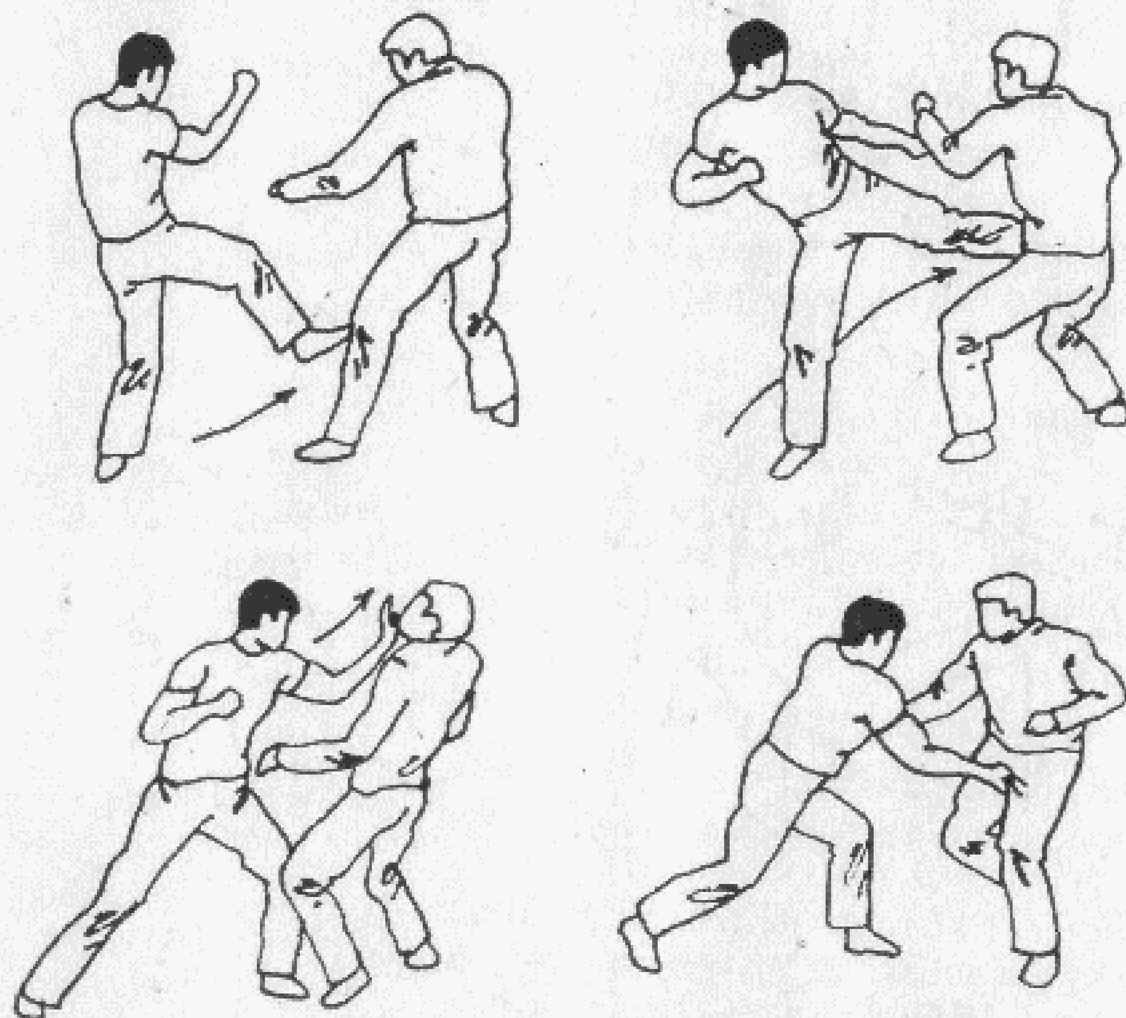


Рис. 29. Вторая связка

(3) Нанеси «футбольный удар» стопой левой ноги по голени — с постановкой стопы на землю захвати руками за плечи (или за локти) и ударь правым коленом в живот — не отпуская захвата, ударь головой по дуге в нос противника. (*Рис. 30.*)

(4) Нанеси «футбольный удар» стопой правой ноги в колено впереди стоящей ноги противника — с постановкой этой стопы на землю нанеси прямой удар носком левой стопы в пах (или в нижнюю часть живота противника) — захвати его руками и брось на землю задней подножкой. (*Рис. 31.*)

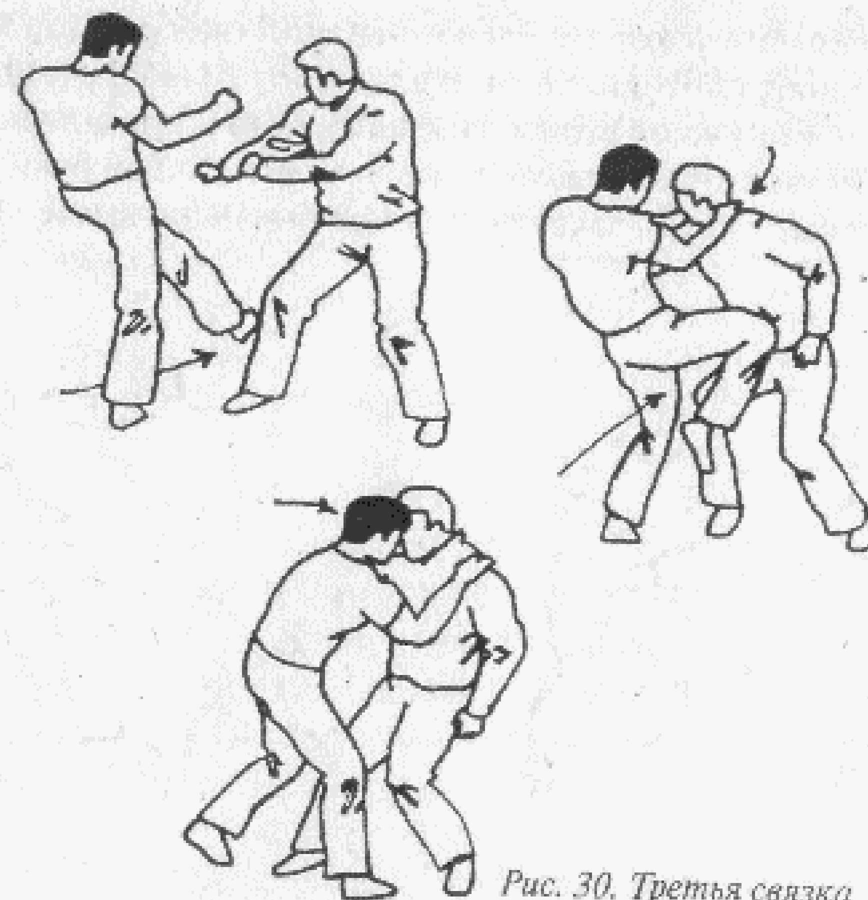


Рис. 30. Третья связка

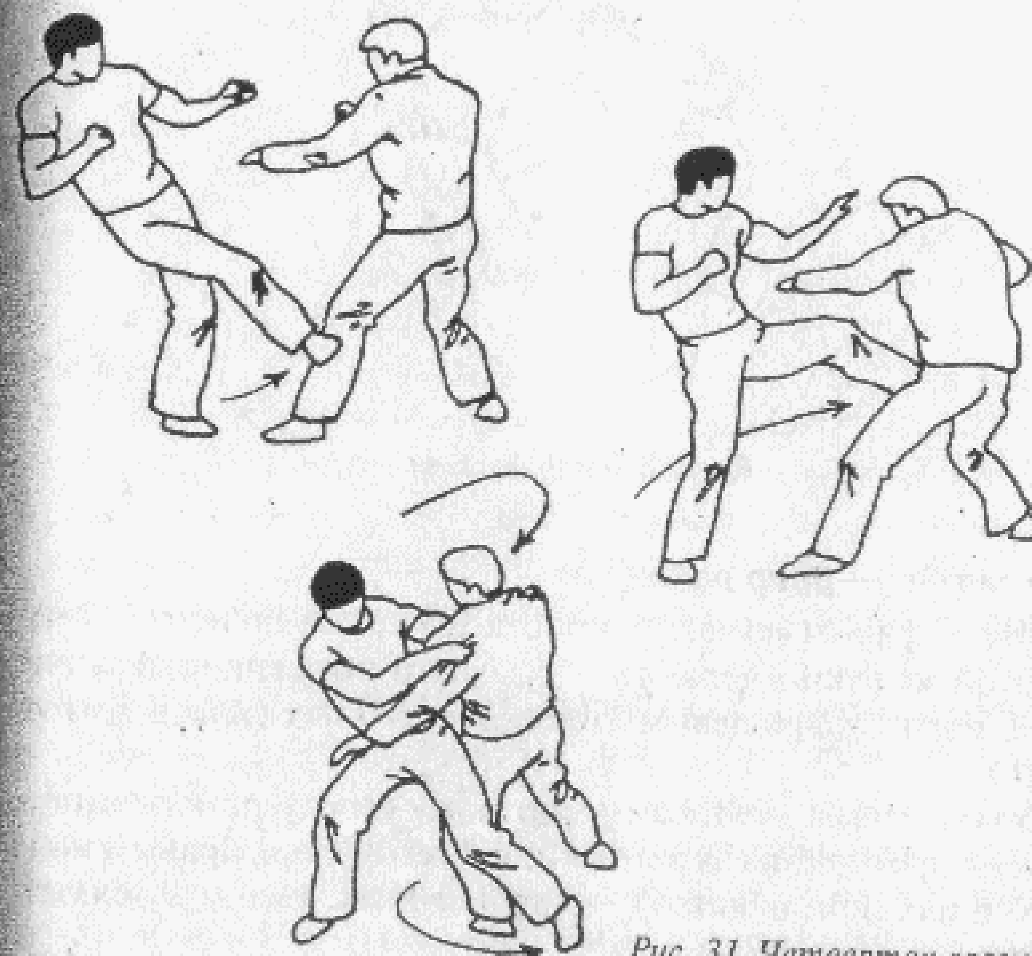


Рис. 31. Четвертая связка

(5) Поворачивая корпус влево, нанеси боковой удар правой стопой в живот противника (или в колено его впереди стоящей ноги) — с постановкой стопы на землю ударь наотмашь по горизонтали «кулаком-молотком» в нос — ударом левой руки снизу-вверх в промежность захвати и выкручивай половые органы. (*Рис. 32.*)

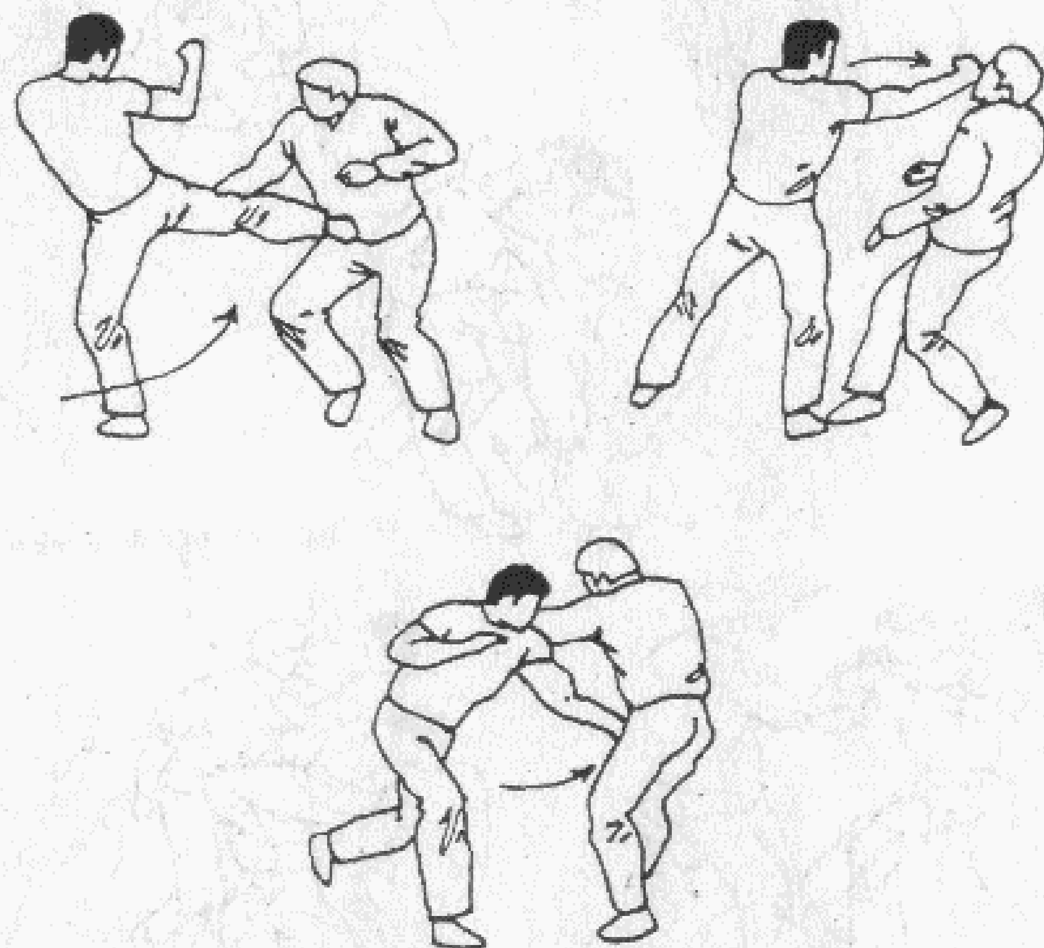


Рис. 32. Пятая связка

Начало связки — удар рукой

(6) Ударь правым «кулаком-молотком» сверху по носу — ударь локтем той же руки в челюсть — с захватом противника за плечи (или локти) ударь левым коленом в его пах (или в живот). (*Рис. 33.*)

(7) Ударь левым «кулаком-молотком» сверху по ключице — с захватом противника за плечи (или локти) ударь правым коленом его в пах (или в живот) — ударь левым локтем в челюсть. (*Рис. 34.*)

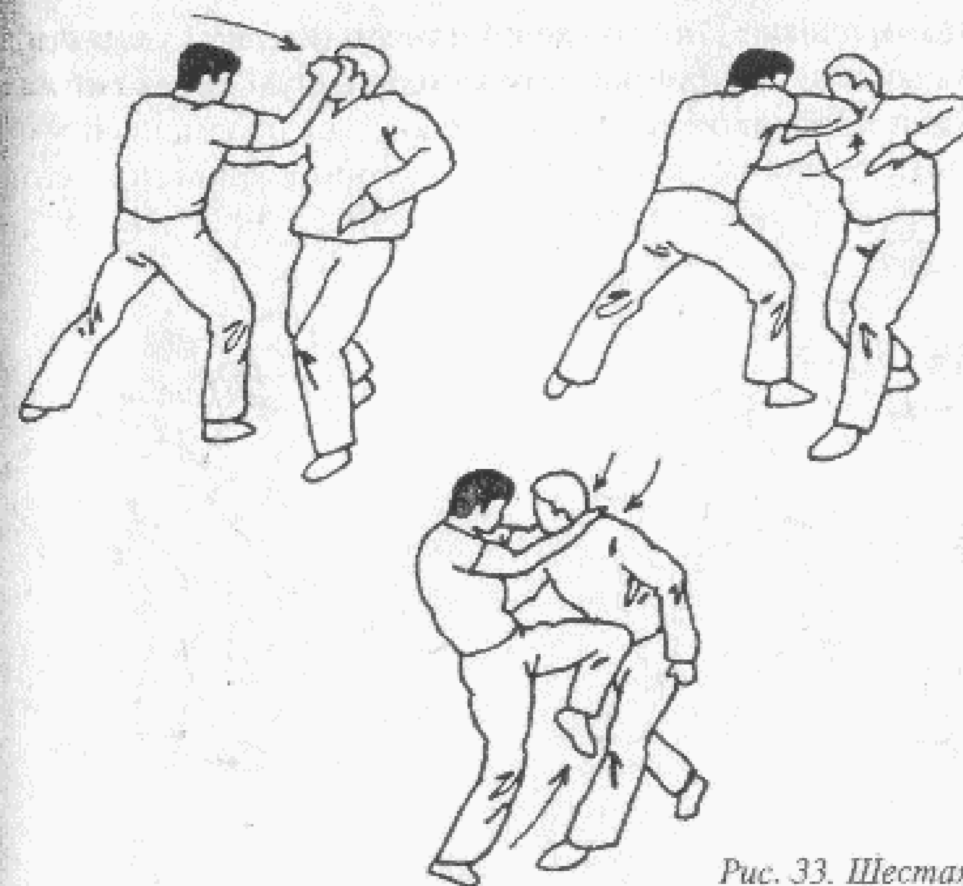


Рис. 33. Шестая связка

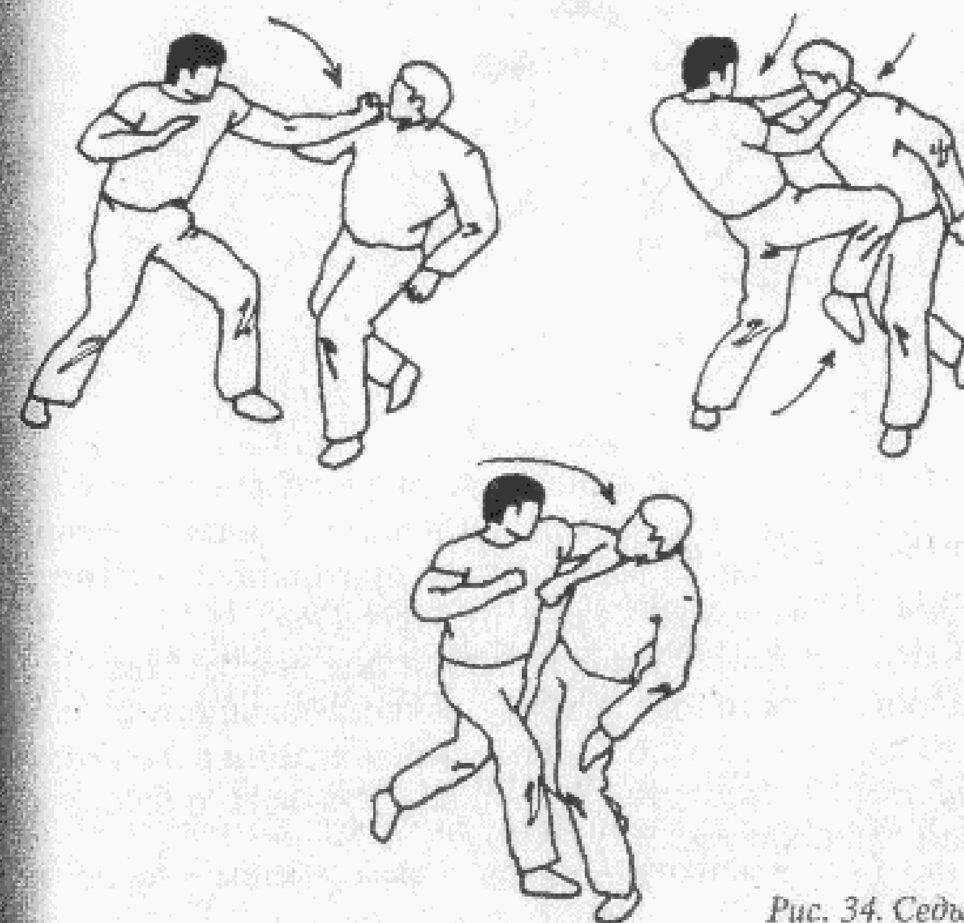


Рис. 34. Седьмая связка

(8) Ударь правым «кулаком-молотком» сверху-сбоку по челюсти — захвати противника за руки и проведи бросок передней подножкой. (*Рис. 35.*)

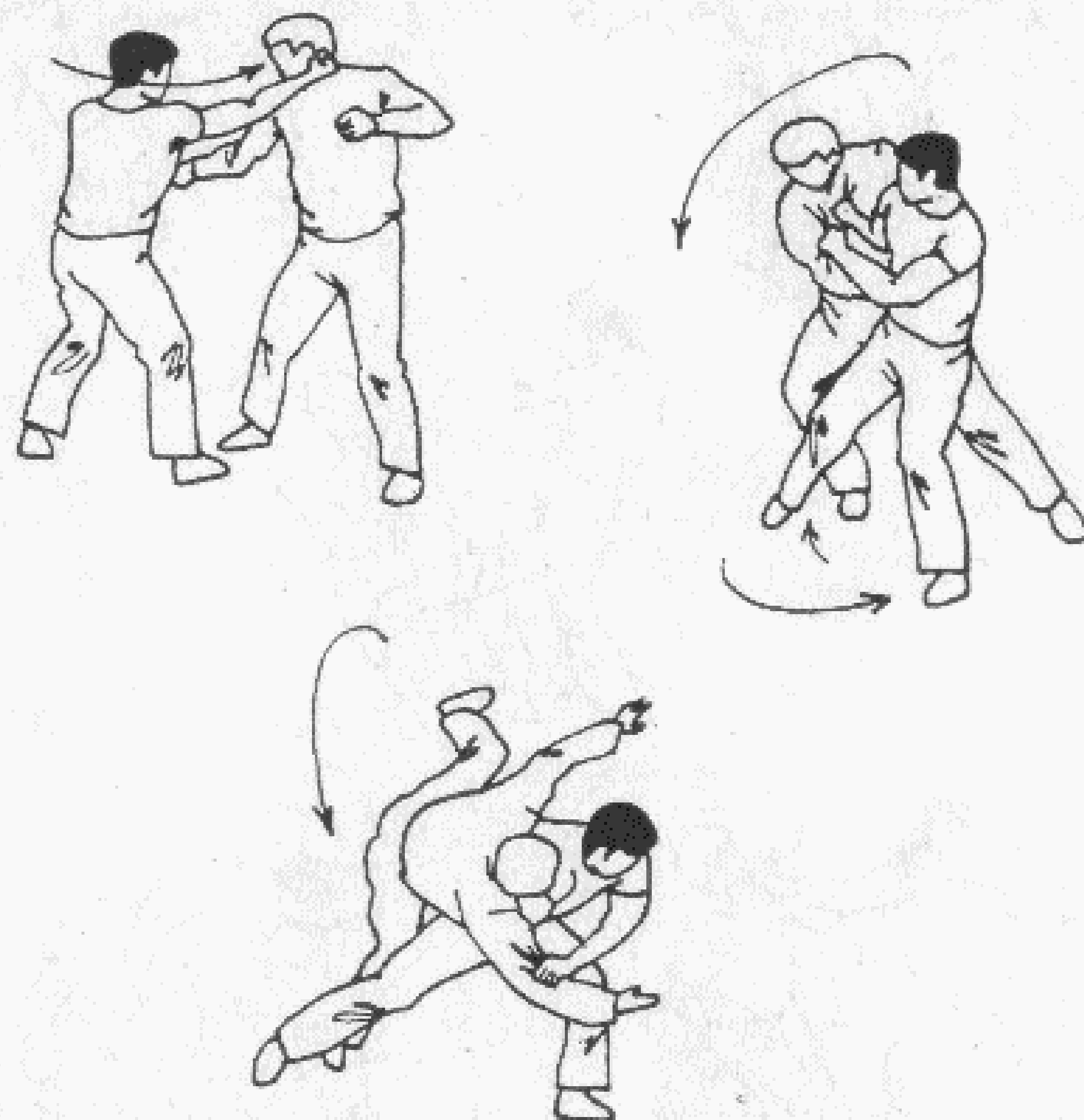


Рис. 35. Восьмая связка

(9) Сдвигаясь влево от противника, ударь левым «кулаком-молотком» наотмашь по горизонтали в лицо — нанеси левой стопой «топчущий» удар в правое колено противника — нанеси правой стопой «футбольный» удар ему в пах. (*Рис. 36.*)

(10) Тычком основания правой ладони под нос заставь противника запрокинуть голову назад — тычком большого пальца той же руки ударь его в горло — основанием ладони левой руки ударь снизу-вверх в промежность — сильно захвати и рвани на себя половые органы. (*Рис. 37.*)

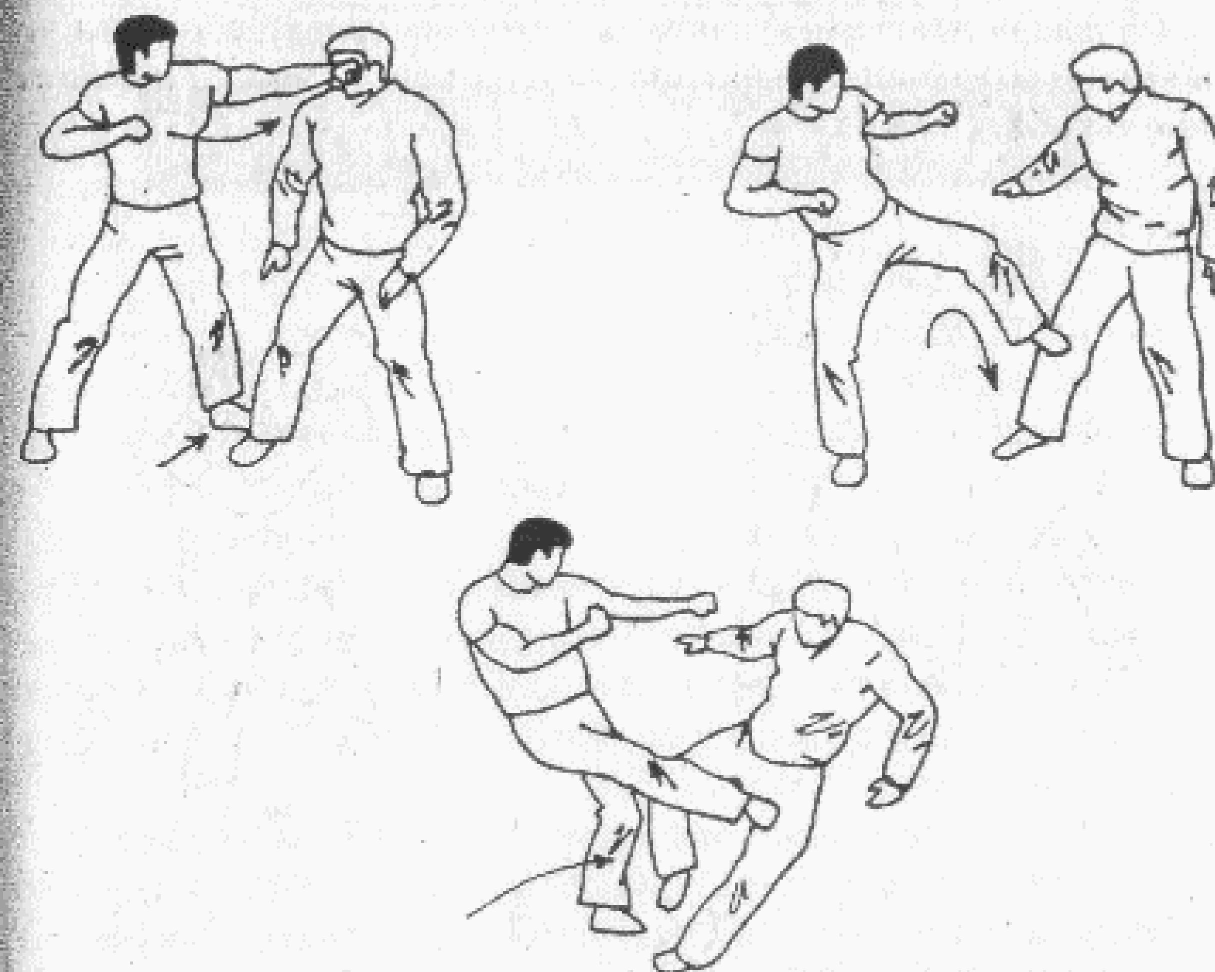


Рис. 36. Девятая связка

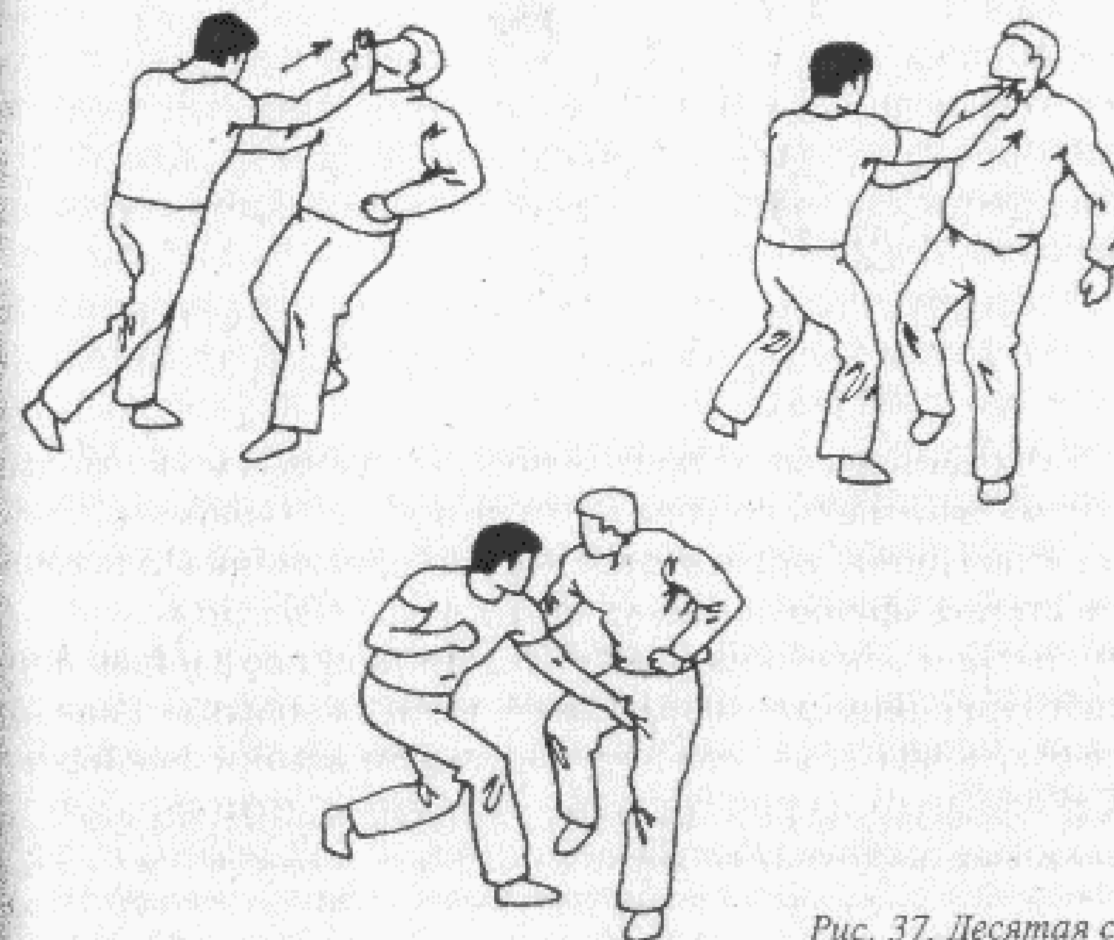


Рис. 37. Десятая связка

Глава 2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОРУЖИЯ

Многие российские граждане ежедневно подвергаются риску нападения хулиганов или бандитов. Чтобы убедиться в этом, достаточно почитать криминальную хронику в газетах, посмотреть некоторые телепрограммы. Несмотря на это, мало кто из граждан имеет при себе оружие для самообороны. Вдобавок, эффективность большинства легальных средств самообороны (например, пресловутых газовых баллончиков или «Осы») вызывает серьезные сомнения*. Но разве нельзя обойтись без оружия? Давай рассмотрим эту тему.

Ты должен понимать, что ударить голым кулаком крепкого мужчину так, чтобы он сразу упал (или хотя бы «поплыл») даже боксеру удается не часто. Я исхожу из того, что ты — не боксер, и что противник сильнее тебя (выше, массивнее). Поэтому не очень надейся.

Бросить на землю человека, обладающего превосходством в массе и мышечной силе, тоже трудно. Или попробуй поймать на захват предплечье гориллоподобного «быка» и сломать его «одним резким движением», как рекомендуют авторы некоторых пособий. Вряд ли у тебя это получится

А вот для того, чтобы с помощью оружия вывести человека из строя, или хотя бы причинить ему сильную боль, требуется не так уж много сил и умений.

Поэтому стремись к тому, чтобы всегда и везде быть вооруженным. Люди потому и придумали оружие, что гораздо эффективнее и удобнее воздействовать на врага не голыми руками, а какими-то предметами.

Например, боевые возможности обычного кулака можно в огромной степени увеличить, если зажать в каждой руке по короткому металлическому стержню — такому, чтобы его концы

* «Оса» — это четырехзарядный пистолет ПБ-4 без стволов, стреляющий резиновыми пулями калибра 16 мм на дистанцию до 10 метров. Вместо резины могут применяться светозвуковые патроны, дающие очень яркую вспышку и резкий звук силой в 145 децибел.

выступали сверху и снизу на 2–3 сантиметра. Любой удар таким кулаком станет очень опасным! Или, скажем, в одной твоей руке гвоздь, в другой — жестянка с рваными краями. Порезал противнику пальцы, порвал ему запястья и щеки (так, чтобы кровь хлестала ручьем), выбил вдобавок мениск в коленном суставе, и он сразу утратит желание продолжать общение с тобой.

Человеческое тело уязвимо для поражения колющими, режущими, рубящими предметами в любом месте от макушки до пяток. Но мишенью номер один являются руки. К сожалению, эту важную мысль усвоили далеко не все.

Объяснение здесь простое. Что бы ни пытался сделать с тобой противник, обычно он делает это руками — хватает ими, толкает, бьет, душит, угрожает ножом или палкой... Располосуй ему руки (хотя бы одну руку) так, чтобы из нее хлестала кровь, раздроби пальцы на руке. Всё, он сразу переключит свое внимание с тебя на себя!

Весьма существенно то, что такая травма выводит человека из строя до конца схватки (и даже больше), но не угрожает его жизни. В смысле уголовной ответственности это не так опасно, как всадить нож ему в живот, разрезать горло от уха до уха или ударить молотком по голове.

***

Конечно, самое лучшее оружие для «улицы» — нож. В нынешние времена магазины типа «Охотник и рыболов» на всем постсоветском пространстве предлагают широкий ассортимент прекрасных ножей — функциональных, удобных и надежных.

Завершая эту книгу, я 30 октября 2009 года специально посетил такой магазин в Минске и насчитал на витрине 82 образца! Клинки у них разной длины и формы, рукоятки почти все деревянные, для большинства имеются кожаные ножны с петлями, чтобы носить на брючном ремне. Диапазон цен от 34 до 190 долларов. Особенно мне понравился нож под названием «Заноза» с изогнутым клинком, ценой в 78 долларов.

При покупке к каждому ножу прилагается сертификат, где сказано, что данный предмет не является холодным оружием и, следовательно, обладание им вполне законно. Однако любым таким ножом можно легко зарезать человека!

Впрочем, использование ножа я в этой книге не рассматриваю. Мои взгляды по данной проблеме системно изложены

в двух книгах — «Техника ближнего боя» (2003 г., серия «Коммандос») и «Спецприемы рукопашного боя» (2008 г., псевдоним М. Петров).

В своих предыдущих публикациях я довольно подробно рассмотрел возможности превращения в оружие разнообразных предметов, окружающих нас повсюду — в квартире, общежитии, на улице, в парке, на даче, в кафе (ресторане, столовой) и в других местах. Не хочу повторять сказанное в них. Поясню только один момент. Я считаю, что колюще-режущие инструменты в большей мере пригодны для самообороны, чем ударно-дробящие.

Во-первых, они более портативны: отвертку, шило, гвоздь, кусок стекла, заточенную монету нетрудно иметь при себе всегда и везде. Молоток, дубинку (даже складную), кастет — значительно труднее.

Во-вторых, порезать, порвать или проколоть руки противника намного проще, чем сильно ударить его палкой либо молотком. Между тем, главная мишень для атак острыми предметами, это именно руки: пальцы, кисти, предплечья.

В-третьих, колотые, резаные, рваные раны — даже неглубокие — всегда сопровождаются обильным кровотечением. Между тем, вид собственной крови угнетающим образом действует на психику большинства мужчин.

Конечно, можно использовать и нож, и бритву, и кастет. Однако тут надо задуматься о требованиях закона, об удобстве постоянного ношения, о мастерстве владения оружием и еще о многом другом.

Так, опасная бритва — оружие почти идеальное (в умелых руках, конечно). Но где ее сегодня найти? Один деятель написал в своем «посте» — на любом вещевом рынке. Специально съездил пару раз, но в Минске на таком рынке бритву я не нашел. Пойдешь ли ты с бритвой на танцы, в кафе, на пляж? Что скажут «люди в фуражках» относительно данного предмета в твоем кармане? То же самое касается хорошего финского ножа. Посему будь реалистом. Толстый гвоздь (лучше два) или кусок бутылочного стекла гораздо удобнее и надежнее во всех отношениях.

Какое оружие ты намерен постоянно иметь при себе? Нож? Гвоздь? Кастет? Дубинку? Или предпочитаешь ходить налегке? Если что-то носишь при себе, научился ли ты пользоваться своим арсеналом? Проверил ли на тренажерах (я уж не говорю — на

партнерах) это умение? Или считаешь: «когда надо будет, все сделаю наилучшим образом?»

Если такая мысль в самом деле сидит в голове, выброси ее поскорее. Человек умеет делать лишь то, чему учился. Это такое животное, которое приходится учить абсолютно всему: стоять, ходить, плавать, прыгать, прятаться, притворяться, драться... От рождения мы не умеем ничего.

Что самое трудное в применении любого оружия? Это ...применение. Очень многие мужчины, и старые, и молодые, не способны пустить кровь щедрой рукой, а тем более — основательно порвать и порезать тех, кто напал на них. Женщины — тем более. Думаю, всем понятно, что данная проблема по своей сути является не технической, а психологической. Чтобы убедиться в этом, проведи следующее испытание. Под удобным предлогом предложи каждому из своих друзей отрубить голову живой курице. Увидишь: половина откажется. Вполне возможно, что и больше половины.

Между тем, для надежной самообороны надо уметь превращаться в настоящего зверя. Такого, который вызовет ужас у любого противника. Надо залить гадов их собственной кровью, причинить им сильнейшую боль, напугать безумной жестокостью «загнанной в угол крысы»!

Например, недурно порезать руку какой-нибудь стекляшкой, железкой или половинкой безопасной бритвы. Это больно, вдобавок, срабатывает эффект неожиданности. Еще лучше располосовать лоб. Совершенно безопасно для здоровья неприятеля (черепную кость пробить сложно даже кирпичом), зато страшно: кровь заливает глаза, лицо, одежду, ощущение весьма неприятное. Кроме того, заливающая глаза кровь сыграет роль психологического эффекта (ведь такой «подлянки» от жертвы обычно не ждут).

Голый кулак мне нравится только тогда, когда в нем есть что-нибудь подходящее для убедительного общения с неприятными собеседниками. Например, небольшой камень — вполне подходящий аргумент. Или какая-нибудь другая относительно прочная вещь, которую удобно держать в ладони.

Если же в кулаке зажат тонкий острый предмет (гвоздь, шило, шариковая ручка, сапожный нож), то им удобно бить сверху вниз, сбоку и снизу вверх, разрезая руки и (или) тело противника. Имея в каждом кулаке по такому приспособлению, можно уверенно атаковать по любой траектории.

Итак, я советую тебе тренировать колюще-режущие действия острыми предметами, а также удары и тычки палкой.

На чем все это тренировать? Ясное дело — на манекене. Нет у тебя манекена? Так сделай! В человеческий рост диапазона 170–185 см (высота должна регулироваться). И кромсай эту противную рожу, кромсай каждый день.

Как сказано в «Хагакурэ»? «Проснувшись, освежи свой ум мыслью о смерти»... А ты, проснувшись и сходив пописать, освежи моторную память своего тела серией режущих движений гвоздем (или куском стекла) по рукам и физиономии манекена. Конечно, за пару-тройку месяцев ты его так порежешь — страшно будет смотреть. Так ведь давно сказано и не нами — «тяжело в учении, легко в бою».

Позавтракаешь после «освежения». Да и вообще, зачем тебе завтракать, если ты семь или восемь часов валялся в кровати? Поль Брэгг (всемирно известный наставник здорового образа жизни и правильного питания, проживший 95 лет) утверждал, что «завтрак надо заработать». Это — абсолютная истина. Сначала полчаса телодвижений (лучше час), только потом — завтрак.

Утром нет времени? А вставать надо раньше, вместо того, чтобы спать «до упора». Приучи себя подниматься в 5.30 независимо от времени года и прочих обстоятельств. Тогда времени будет целый вагон. За час так накувыркаешься, что твой завтрак превратится почти в обед. И это — правильно. Народная мудрость гласит: «завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Слыхал, небось? Только думал, что тебя это не касается? Еще как касается!

НЕКОТОРЫЕ ПРЕДМЕТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ КАК ОРУЖИЕ

Дубинка

В городских условиях не так уж трудно найти достаточно крепкую палку (например, ветку дерева). Тактика применения палки зависит от ее длины. Короткую палку (дубинку) удобнее использовать для секущих ударов по рукам и для тычков в корпус (пах, живот, солнечное сплетение) на близкой дистанции. Помни, что противник протянет руки к тебе в любом случае, вот и обрубай их в первую очередь. Примерно 80 % ударов дубинкой идут по рукам. (*Рис. 37.*)

Техника работы дубинкой — одна из наиболее простых в изучении. Принципиальный момент — не замахивайся перед ударом по широкой амплитуде.

В принципе, дубинкой можно и нужно наносить удары, стоя в дверном проеме и не задевая косяков — это показатель того,

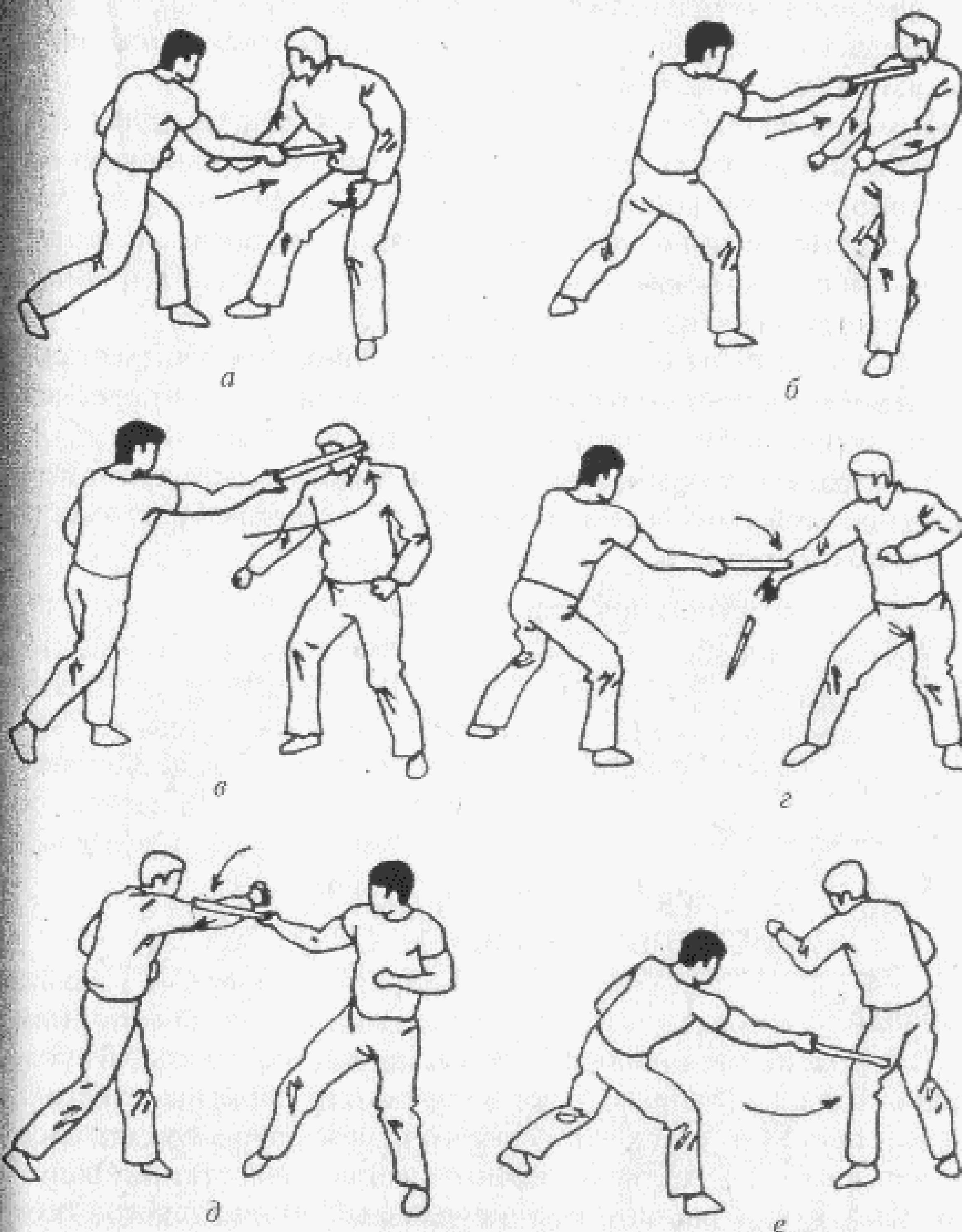


Рис. 37. а) тычок в живот; б) тычок в горло; в) удар по голове сбоку; г) удар по кисти руки с ножом; д) удар по локтю руки с кастетом; е) удар по бедру.

что ты не замахиваешься. На рисунках показаны варианты работы дубинкой длиной 35–40 см.

В качестве дубинки можно использовать короткий зонтик, но только при том условии, что он прочный. Один мой знакомый попытался отбить зонтом удар монтировки. Как и следовало ожидать, зонт при этом сломался, но удар все же «отмахнул»: вместо лба монтировка скользнула по плечу. Рука потом была синяя, но рука — не голова.

Научись пользоваться и длинными палками, т.к. предметы этой категории часто окружают нас в быту, а эффективность их как средства самозащиты достаточно велика. Например, это черенок швабры или лопаты. Длиной палкой бей прежде всего по ногам. Кроме того, учись выбивать ею нож из руки противника, не допуская опасного сближения с ним.

Один из главных моментов в работе палкой — научиться держать дистанцию. Удар обладает максимальной силой в передней трети палки, соответственно этому и держи дистанцию.

Бить палкой по голове не всегда удобно или допустимо, зато удары по ногам (особенно по коленям) и по рукам будут уместны в любом случае.

Стальной прут (обрезок водопроводной трубы)

Предмет такого рода — просто клад для самообороны, но найти его, к сожалению, непросто. Доказывать преимущества металлической «палки» не требуется, они очевидны. По эффективности это средство я ставлю на первое место. Техника применения аналогична использованию палки из дерева — все зависит от длины оружия.

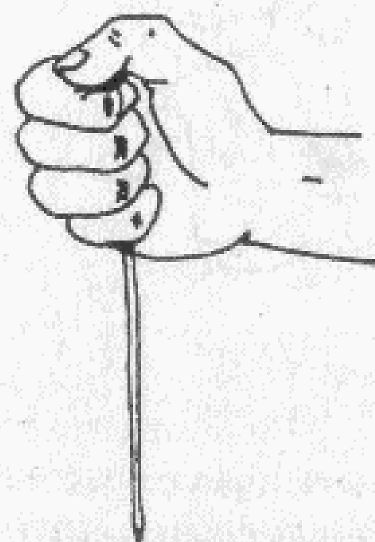


Рис. 38. а) удержание гвоздя обратным хватом

Гвоздь

Используй шиферный гвоздь (с большой шляпкой, обмотанной носовым платком), зажатый в кулаке прямым или обратным хватом. У того и другого способа есть свои преимущества и недостатки. Экспериментальным путем подбери себе то, что наиболее удобно именно тебе. Примеры действий гвоздем показаны на рисунках. (*Рис. 38, 39.*)

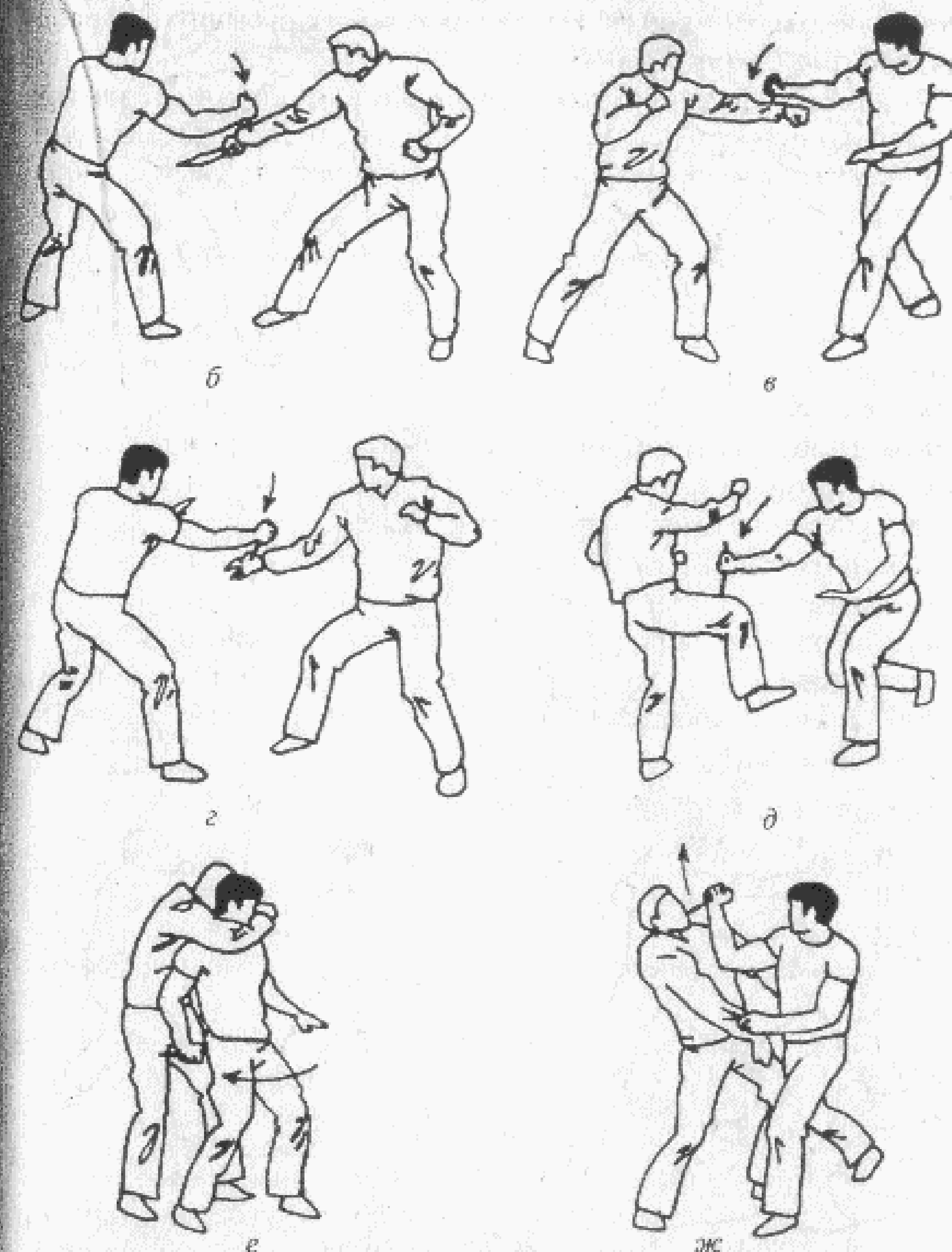


Рис. 38. б, в, г) удары по рукам; д, е) по ногам; ж) от шеи через щеку вверх наискосок через лицо

Некоторых участников форумов пугает то обстоятельство, что пресловутые «менты», обнаружив у них в кармане гвоздь, квалифицирует этот предмет как «холодное оружие». Ну и пусть себе квалифицируют. Кроме сотрудников милиции, существуют на

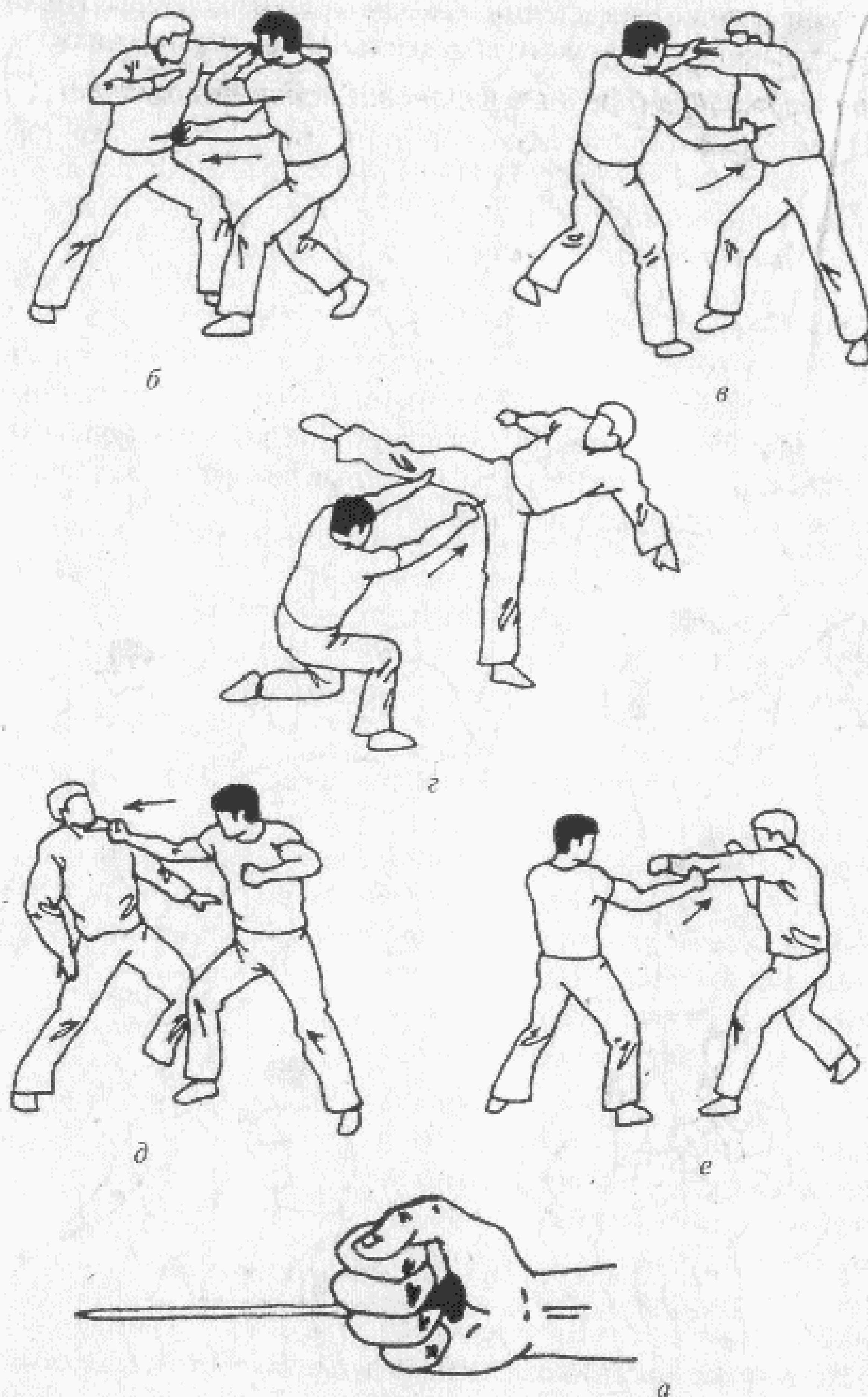


Рис. 39. а) удержание гвоздя прямым хватом;
б, в) колющие удары в живот; г) в пах; д) в горло; е) по рукам

свете еще и такие учреждения, как адвокатские конторы. Интересно, в какой статье какого кодекса гвоздь назван оружием?

Шариковая ручка (прочный карандаш, короткая палочка)

Идея здесь в том, что зажав короткий стержень в кулаке, так, чтобы его концы выступали с обеих сторон — сверху и снизу — ты получишь возможность наносить разнообразные колющие удары. Удары ручкой по рукам и телу весьма ощутимы, они открывают путь для поражения более важных зон: половых органов, шеи, головы. (*Рис. 40.*)

Гелиевая ручка предпочтительнее, т.к. ее капилляр тоньше и позволяет наносить очень болезненные удары. Направленные в лицо или шею противника удары ручкой вызывают сильную боль, можно выколоть глаз и т.д. Опытный человек может запросто убить противника такой ручкой!

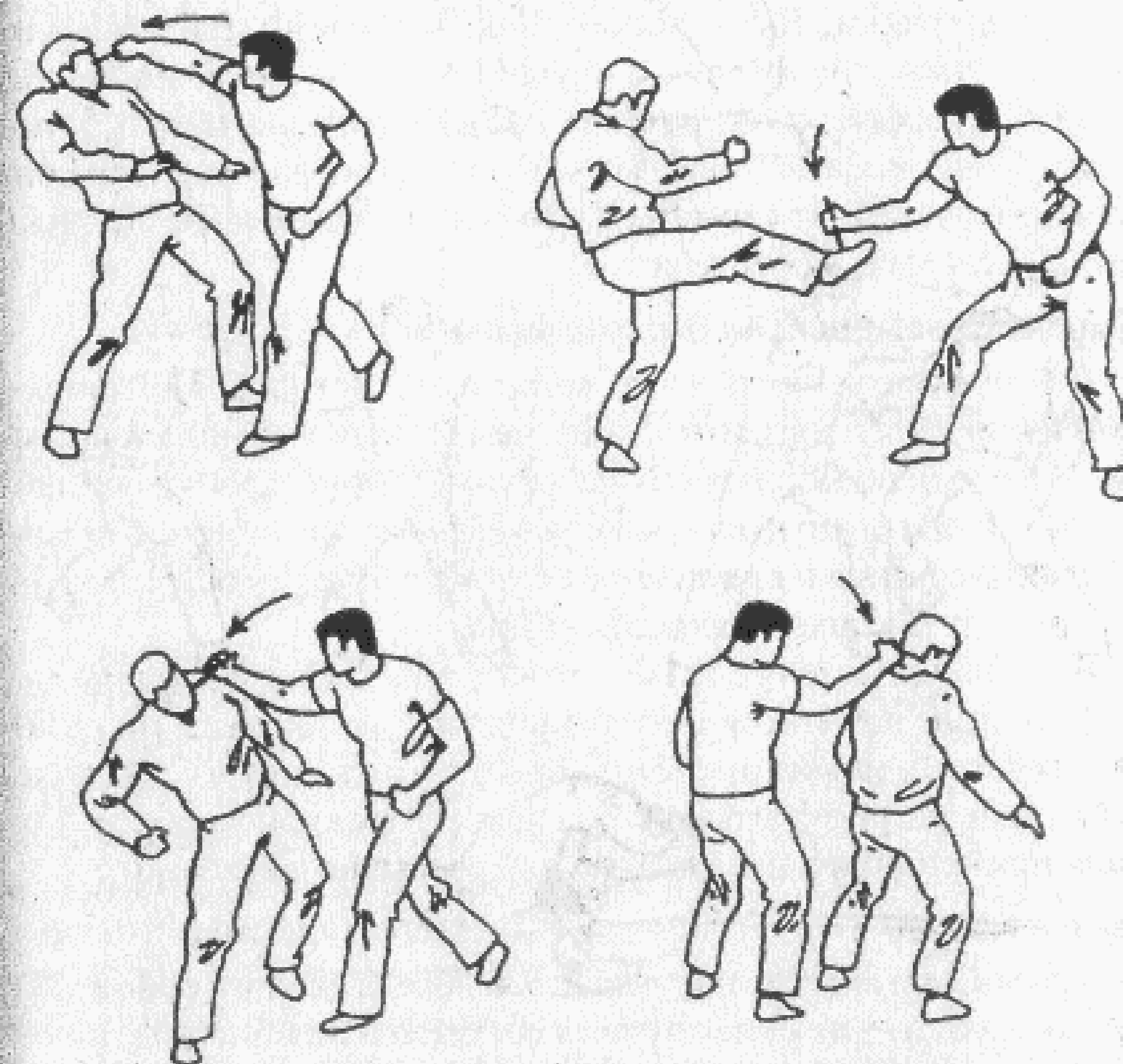


Рис. 40. Примеры ударов шариковой ручкой

Мобильник

Он вполне подходит как оружие. Абсолютно реальный случай — трое 12-летних уродов избили мобильниками своего сверстника, а через пару недель тем же способом отправили на больничную койку учительницу. Повреждения у пострадавших оказались очень серьезные.

Конечно, в качестве оружия можно использовать не всякий мобильник, а только такой, который по габаритам близок к твоей ладони и при этом не слишком велик и не слишком мал. То есть, ты можешь удобно зажать его в кулаке, чтобы использовать на манер свинчатки. Например, мой «Сони Эриксон» имеет следующие габариты: высота — 10,2 см; ширина — 4,3 см, толщина — 1,7 см; масса — 150 грамм. Он выступает из кулака вверху и внизу на 7–8 мм.

Возьми мобильник в руку и несильно постучи им по своей голове, носу, рукам. Тогда ты поймешь, что резкий удар нанесенный его углом, например, в скуловую кость, в нос, по черепу с любой стороны, будет крайне неприятным для твоего оппонента. Конечно, в результате столь грубого обращения телефонный аппарат может сломаться. Но если пожалеешь бездушный прибор, сломать могут тебя.

Камень (кусок кирпича или асфальта)

Эти предметы очень часто встречаются в городских дворах. Куски асфальта попадаются чаще, чем обломки кирпичей и камни. Можно использовать его как оружие ударно-дробящего действия для ударов по рукам, корпусу и голове противника. Обычно куски асфальта и кирпичей имеют хотя бы один острый край, которым лучше всего наносить удары.

Если удары типа «кулак-молоток» у тебя достаточно сильные, а противник находится в благоприятном положении по отношению к тебе, можно вырубить супостата с одного раза. Используя камень (кирпич, асфальт) бей врага без всякой жалости. Техника применения камня является первобытно жестокой.

Связка ключей

Связка ключей обычно бывает у человека всегда с собой. Конечно, ключи — не самое лучшее средство самообороны, но если другого выбора нет, то сгодятся и они. Один ключ выставь вперед, остальные зажми в кулаке. Тем самым ты получишь

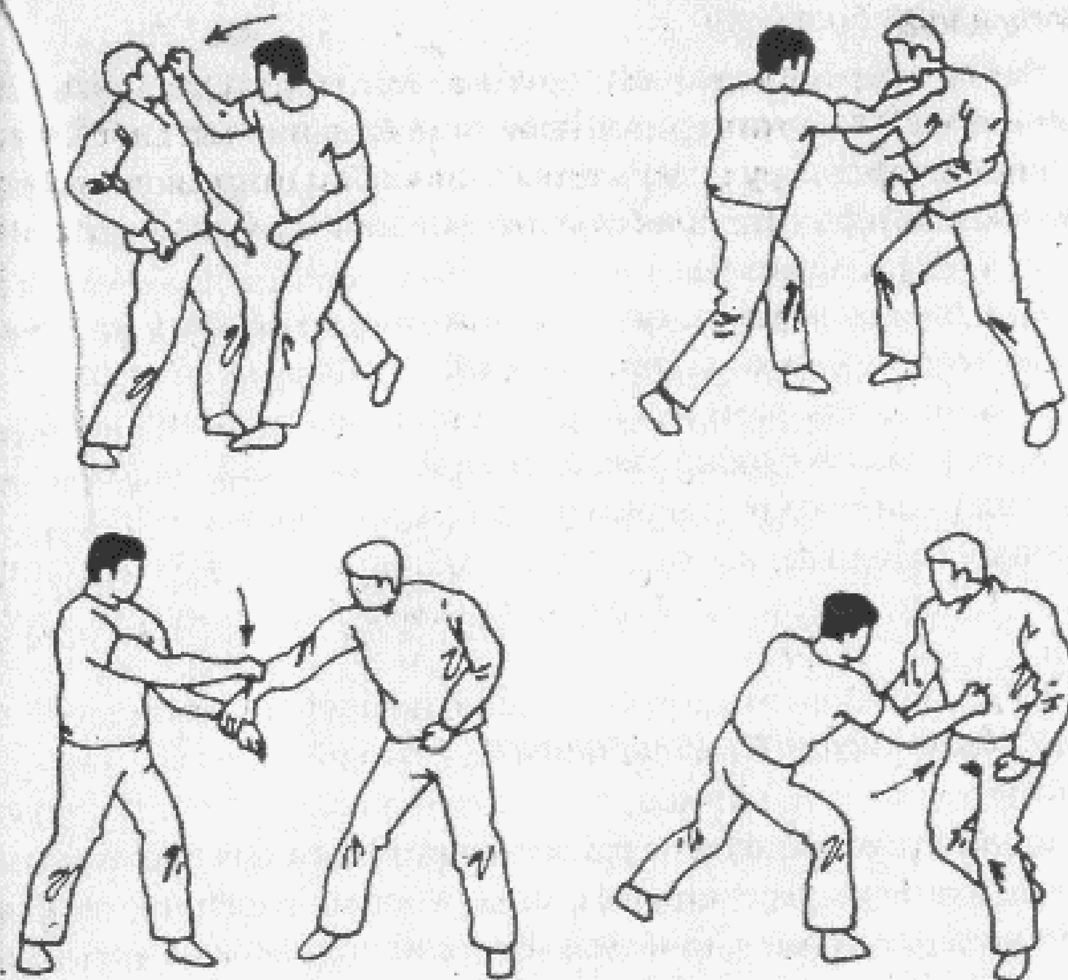


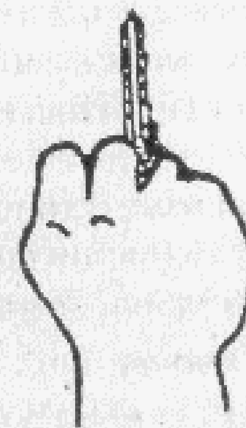
Рис. 41. Примеры использования связки дверных ключей

в свое распоряжение нечто вроде кастета. Ключи всегда делают из металла, следовательно, обладают высокой прочностью.

Зажав в кулаке, ключи можно использовать как оружие ударно-дробящего действия, нанося максимально сильные и резкие удары по рукам и голове.

Эффективны и тычковые удары ключами, направленные в глаза, шею и живот противника. (*Рис. 41.*)

На рисунках показаны четыре варианта действий ключами — удары в лицо, в шею, по рукам и в живот. Обрати внимание на то, что связка ключей в каждом случае удерживается по-разному.



Один из вариантов удержания связки ключей в кулаке

Стеклянная бутылка

Найти в городе стеклянную бутылку сейчас стало трудно. Во-первых, их повсеместно подбирают «алконавты» и сдают в пункты приема стеклотары; во-вторых, слишком много в употреблении мягких пластиковых бутылок. Но если в твоих руках оказалась стеклянная бутылка, тебе повезло. От сильного удара по голове противника бутылка обычно разбивается, трансформируясь в другое, более страшное оружие — «розочку».

Если ты не страдаешь излишним гуманизмом, то одного противника нейтрализуешь ударом бутылки по голове, против другого пустишь в ход «розочку». Это оружие колюще-режущего действия, ее применяют подобно ножу. Наносит очень неприятные ранения, к тому же опасные вследствие обильного истечения крови.

Кусок бутылочного (или оконного) стекла

Таким куском удобно наносить режущие движения по рукам, шее, лицу. Заранее приготовь несколько подходящих стеклышек, штуки две или три. Чтобы не порезаться самому, половину стекла оберни в несколько слоев бумагой. А чтобы она не свалилась, бумагу приклей к стеклу клеем типа ПВА, и плотно обтяни сверху несколько раз толстой ниткой.

Сразу скажу тем «гуманистам», которые в первую очередь думают о том, что им за это будет, что такое оружие не для них. Да, любой следователь и любой судья поставит в вину, что ты «заранее подготовил предмет, способный причинить человеку тяжкие телесные повреждения». Но по моей логике тот, кто на меня напал, вовсе не человек, а двуногая скотина, подлежащая уничтожению.

А во вторых, кто тебя заставляет предъявлять такой предмет? Порезал гадов, отошел на определенное расстояние от места стычки и забросил свои стекла как можно дальше. Лучше всего в воду. Если же придется давать показания, скажи, что «схватил что-то в руку, сейчас не помню что, потому что сильно испугался, и давай этим чем-то махать». Дальше держись за свои слова крепко. Ибо давно подмечено, что «чистосердечное признание облегчает душу, но увеличивает срок». (*Рис. 42.*)

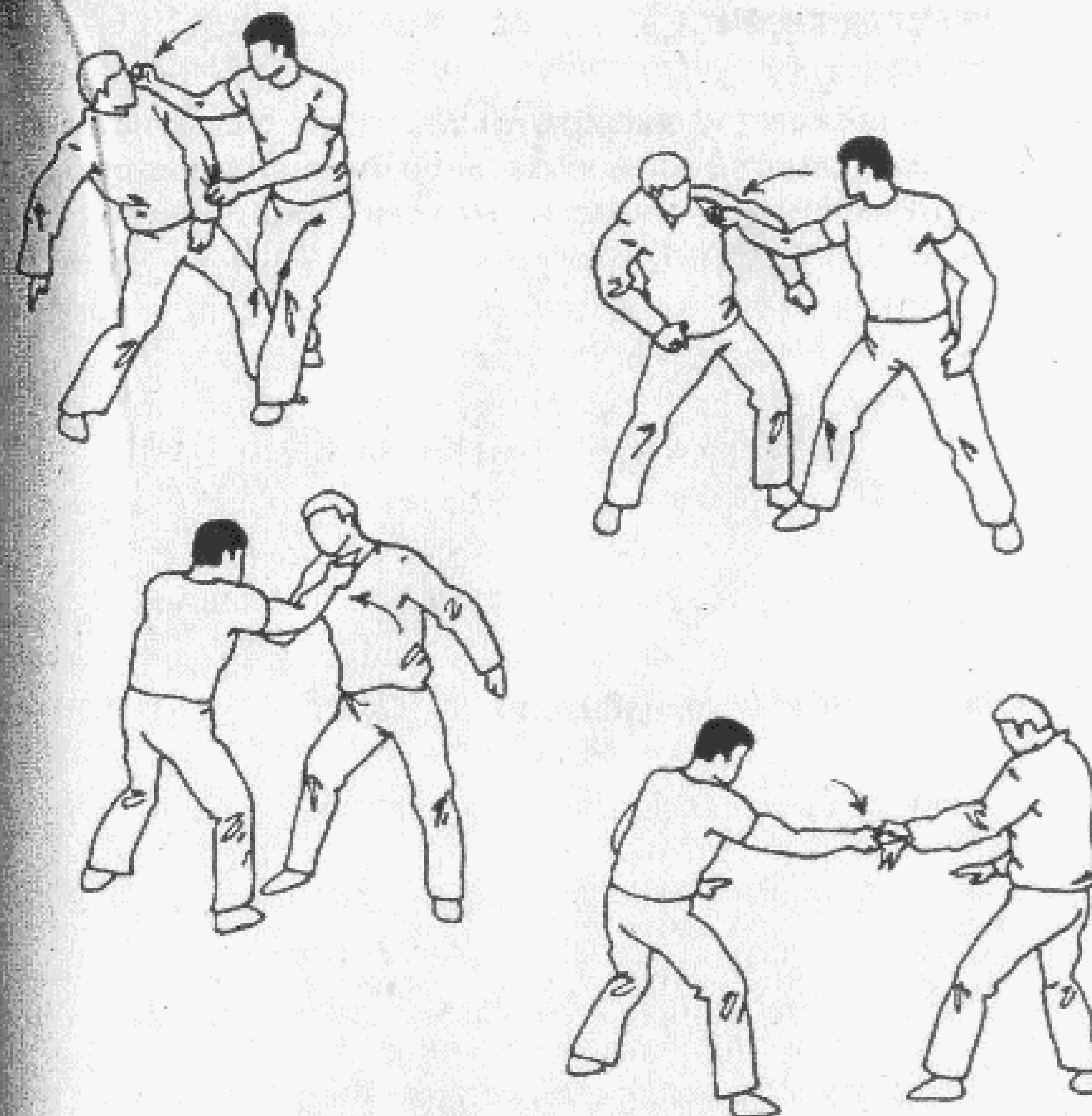
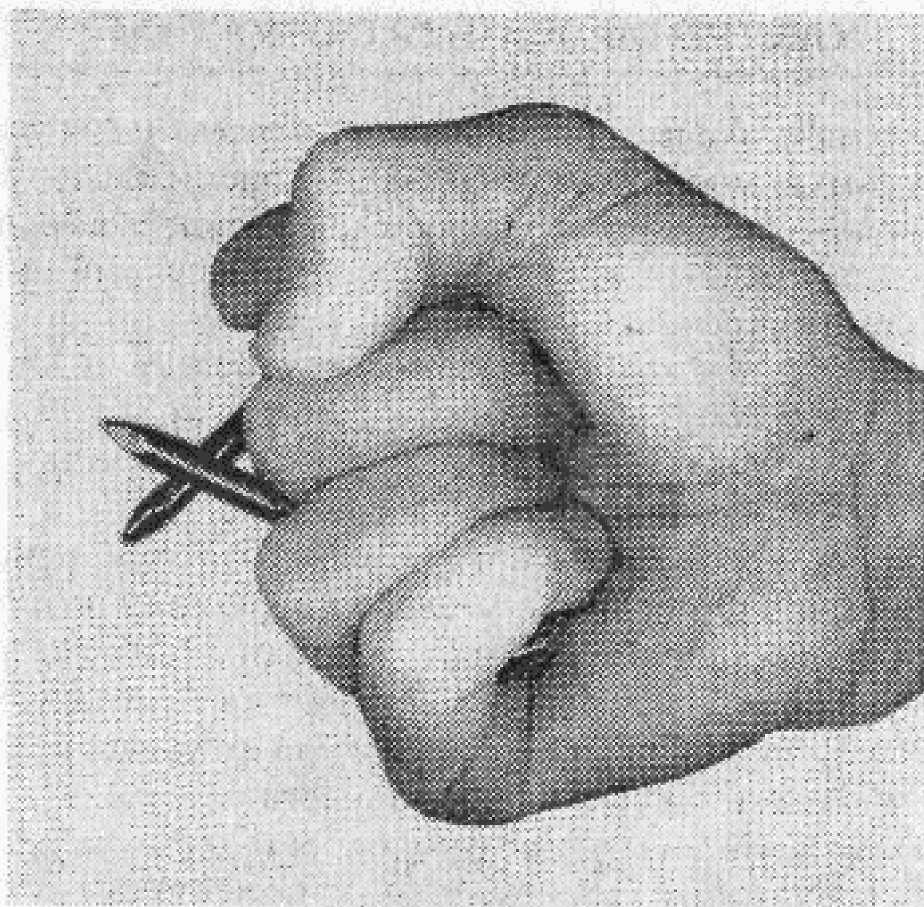


Рис. 42. Примеры действий куском стекла

Мое любимое подручное оружие

В настоящее время это кастет из двух сплетенных гвоздей толщиной 5 мм каждый. Сильный колющий удар (тычок) острыми концами двух гвоздей в любую часть тела более чем ощутим. Представь на секунду такой тычок в руку, ребра или в шею, проведенный решительно и безжалостно. Уверяю тебя — никому мало не покажется. Тем более — два или три тычка. Неплохо подходит и для царапающих (рвущих) ударов.

Размеры — 70 мм по горизонтали, 85 мм по вертикали. Удобно помещается в кармане пиджака, куртки, даже в нагрудном кармане тенниски. Он легкий (100 грамм), но очень прочный. (*Рис. 43.*)



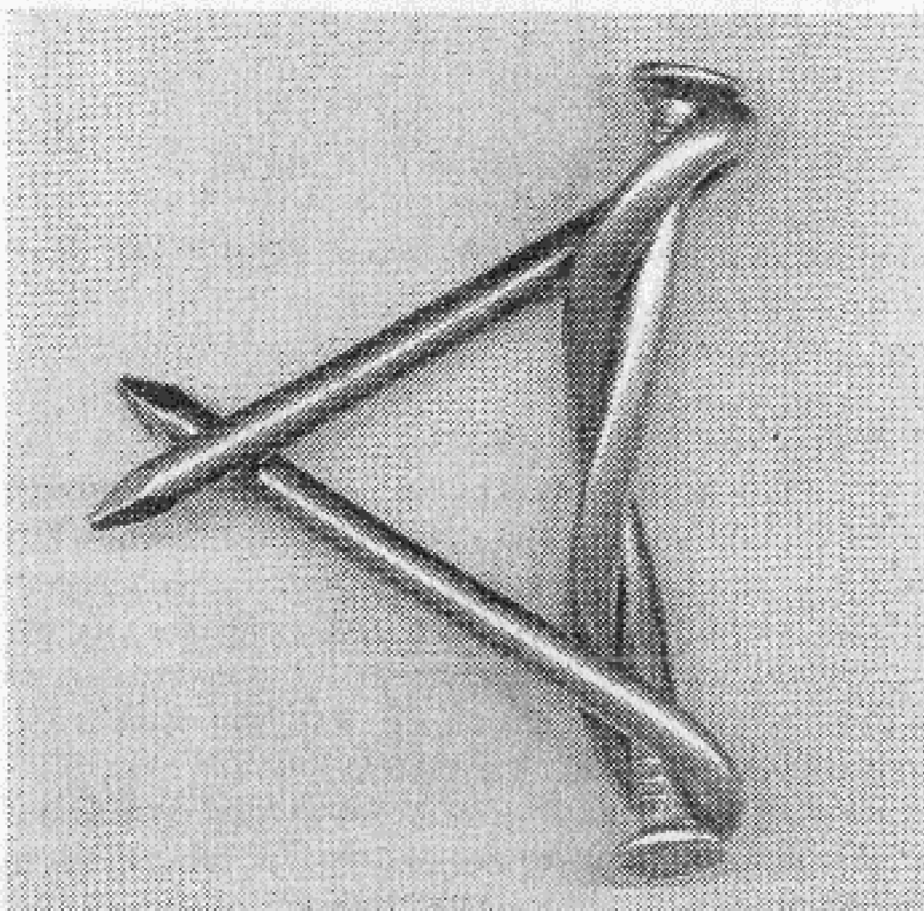


Рис. 43. Кастет из гвоздей

Есть немало любителей рассуждать о траекториях ударов, о хитроумных комбинациях, сочетающих приемы атаки и защиты, о фехтовании ножами или палками. Не грузи свою психику всей этой дребеденью. Она представляет некоторый интерес только для профессионалов.

Работай по двум взаимосвязанным направлениям. Во-первых, выбрав себе оружие, научись действовать им. То есть, день за днем атакуй манекен в рост человека по разным местам, наиболее подходящим для порезов и ударов.

Во-вторых, когда это начнет хорошо получаться, приступи к тренировке с партнерами — обозначай свои атаки по ним. Ты сразу увидишь, что живой человек, в отличие от манекена, активно уклоняется, маневрирует, блокирует и контратакует. Поразить его уязвимые зоны даже ножом или дубинкой не так-то просто. А другими предметами — еще сложнее.

Вот и учись. Но ни в коем случае не трать время на фехтование. А то сейчас развелось немало школ ножевого и палочного боя, где учат именно этому. О каком фехтовании может идти речь при столкновении с шайкой юных подонков? Даже если у них в руках ты видишь ножи, палки или цепи, не забывай, что ни они, ни ты — не профессионалы. Поединков на ножах в духе Стивена Сигала не будет.

Твоя главная задача — прорваться и убежать. Сделай им больно, щедро пусти кровь. И вот она — воля!

Глава 3
ЗАКОНЫ УЛИЧНОГО БОЯ

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ

Драки не имеют ничего общего со спортивными поединками. Мало того, что в драке нет правил, так здесь действуют принципиально иные законы. Могут ударить ножом или кирпичом, могут ткнуть пальцем в глаз либо ударить палкой по голове, могут бить лежащего соперника, могут нападать впятером на одного. Поверженного противника нередко уродуют или убивают. Все это абсолютно не похоже на бокс «джентльменов в перчатках».

Следовательно, если ты желаешь успешно противодействовать хулиганам и преступникам, изучай уличную драку как **специальный предмет**. Организуй свои тренировки таким образом, чтобы они моделировали ситуации, реально присущие уличным дракам. Только тогда навыки, приобретенные тобой в зале, найдут применение «на улице».

Как я уже не раз говорил и писал, шансы на победу в драке определяет не столько физическая тренированность бойца, сколько психологическая. Рассмотрим этот тезис подробнее.

Чувствуй спинным мозгом

Постоянно развивай способность интуитивно ощущать угрозу нападения. Напасть могут в любом месте. Не только ночью в глухом переулке, но и в толпе возле магазина, но и в парке на оживленной аллее. В России окружающих людей обычно не интересуют проблемы, внезапно возникшие у кого-то с компанией нетрезвых парней. А тем более — трезвых. Более того, эти «окружающие» стараются как можно быстрее исчезнуть с места происшествия.

Если приходится иметь дело с пьяными и наркоманами, тем более — с больными «на голову», риск получить кулаком в лицо или ножом в живот очень велик, независимо от того, где все происходит и сколько людей находится рядом.

Поэтому всегда и везде внимательно наблюдай за теми, кто тебя окружает и кто встречается на пути. Если ты своевременно ощутишь угрозу, то успеешь мобилизовать свои внутренние и внешние ресурсы, сможешь взять инициативу в свои руки.

Хулиганское или преступное нападение обычно оказывается внезапным лишь потому, что человек, ставший жертвой, ни о чем таком не думал до последней минуты. А надо было думать!

Схватывай одним взглядом

Научись в кратчайший промежуток времени по внешности потенциально опасных субъектов, их позам, мимике, жестам и словам (если таковые произносятся) уяснить для себя много важных вещей. В первую очередь — степень их агрессивности, обусловленной нервно-психическим состоянием.

Это очень важно. Дело в том, что в наше время часто встречаются люди, которых прозвали «отмороженными». Это психопаты и акцентуированные личности, пребывающие в постоянном напряжении, разряжать которое они могут только агрессией, издевательствами, физическим насилием над другими людьми. Они отличаются крайней жестокостью, пониженной чувствительностью к боли, притуплением инстинкта самосохранения. Сострадание к жертвам насилия у них отсутствует абсолютно.

Что касается алкогольного либо наркотического опьянения, то оно отключает сдерживающие центры головного мозга и выпускает на свободу инстинкты хищного зверя.

Твердо усвой, что «отмороженные», наркоманы и пьяные способны на что угодно. Многим из них убить человека так же просто, как раздавить муху. Для схватки с такими нелюдями требуется не показное, а настоящее умение драться до конца, не обращая внимания на боль и ранения. Но и в тех случаях, когда имеешь дело с «нормальными» противниками, никогда не считай их слабее себя.

Ласковым словом «бухой» в России часто называют пьяного человека, подразумевая всепрощающее отношение, сформировавшееся к гражданам, находящимся «под градусом». Между тем, закон однозначно трактует нахождение в состоянии опьянения как отягчающее вину обстоятельство. Не проявляй ни малейшего снисхождения человеку, угрожающему твоей безопасности лишь потому, что он пьян. Пожалев его, ты можешь созна-

тельно ослабить силу своего удара, и не причинишь ему вреда, поскольку алкоголь существенно снижает болевую чувствительность. В ответ тут же приобретешь взбешенного врага, не управляющего своими эмоциями.

Помни, что нормальный человек не пойдет на преступление. Если кто-то беспричинно проявил агрессию по отношению к тебе — это явное доказательство того, что перед тобой не человек, а двуногий скот, лишь внешне похожий на человека. Неважно, что именно вызвало такое поведение: алкоголь, доза наркотика или «блатная идеология». Важен только сам факт угрозы.

Неважно и то, кто стоит перед тобой. Рассматривай ВСЕХ участников нападения как равно опасных. Хрупкий юноша с невинными глазами, который, на первый взгляд, случайно затесался в компанию подонков, может внезапно ударить тебя заточкой. А миловидная девушка, резко отличающаяся от других членов шайки, вдруг достанет из кармана куртки газовый баллончик и выведет тебя из строя, сделав беззащитным.

Повторяю еще раз: учись мгновенно оценивать опасности, которые встречаются на улице, в транспорте, в магазинах, в местах массового отдыха, в незнакомых компаниях, словом — везде.

Правильная оценка ситуации подскажет тебе оптимальный прием, который следует применить против человека, в позе, поведении, взгляде которого видна потенциальная угроза. Выдели его уязвимые места (с учетом роста, массы, одежды), наметь схему своей атаки (с учетом дистанции и окружающей обстановки). Встретив «веселую компанию», мгновенно проанализируй взаимное расположение ее членов, наметь действия, которые предпримешь, если эта компания проявит агрессивность к тебе.

Если ты не привык к такому поведению, немедленно займись восполнением этого пробела в своей подготовке. Такой мысленный тренинг быстро превратится в привычку. Он поможет тебе постоянно находиться в боевой форме, и никто никогда нигде не застигнет тебя врасплох.

Кто-то скажет, что видеть во всех окружающих потенциальных врагов — так можно умом повредиться! Какой-нибудь ущербный интеллигент вроде Сергея Ли (о нем мы поговорим во второй части книги) начнет тебя пугать, что ты сам у себя выработаешь манию преследования. Но это не так.

Во-первых, формируя подобный навык, ты не вносишь в работу сознания или подсознания никаких «чуждых» программ.

Любой из нас своим жизненным опытом «запрограммирован» на автоматическое опознание определенных внешних угроз. Чем, если не навыком определения степени возможного риска, является осматривание по сторонам перед тем, как перейти через дорогу с оживленным движением? Мгновенное реагирование на потенциальные дорожные опасности не требует напряжения психики.

Так и в нашем случае. Приучив себя всегда и везде оценивать окружающую обстановку с точки зрения возможности физического нападения, ты всего лишь добавишь еще одну программу к огромному числу уже действующих. Не расплавятся от этого твои мозги, не переродится личность!

Во-вторых, по мере роста психологической натренированности определение источников и степени опасности, «проигрывание» возможных способов противодействия им будет происходить «само собой». Никакого внутреннего напряжения (или нервозности) эта привычка не вызовет. «Посмотрел — спокойно оценил — пошел дальше» — такая схема станет неотъемлемой частью твоей жизни.

Ты идешь по улице, беседуешь с девушкой, улыбаешься, делаешь ей комплименты, а внутри тебя происходит ежесекундная работа по анализу окружающей обстановки. Тренированная психика не нуждается в «подстегивании». Доверься ей, она сделает все, как надо.

Лишь немногие посмеют тогда задираться с тобой. Потенциальный агрессор прочтет в твоих глазах предупреждение: «не стоит!». Это не мистическое проявление «психической энергии». Просто взгляд человека, деловито прикидывающего, как лучше завалить «агрессора», скажет ему все, что надо лучше всяких угроз. Целенаправленный, а не рассеянно блуждающий, как прежде, он превратится в доказательство твоей готовности мгновенно дать жестокий отпор.

Бежать или драться?

Любой человек в экстремальной ситуации неизбежно выбирает сценарий дальнейших действий — «бежать» или «драться»?

Если возможны варианты — без колебаний выбирай сценарий «бежать». В самом факте отступления нет ничего зазорного, если такой выбор обусловлен ситуацией: так порой поступали

и самые мужественные воины, которых никто не мог упрекнуть в трусости.

Однако отступление возможно далеко не всегда. Например, путь к бегству перекрыт. Или надо защищать близкого тебе человека. Тогда надо драться. Но в этом случае не надейся на одни лишь хитрости.

Проблема здесь в том, что надо не просто «бить», а «бить» решительно, беспощадно, без оглядки на возможные последствия. Действовать так способен далеко не каждый. Почитай материалы форумов во второй части книги, сам увидишь. Предательское «жужжание» вредных мыслей (типа «беги кролик, беги»; или «ой, что мне за это будет»; или «чего я дергаюсь, все равно кранты») мешает действовать на пределе возможностей. Тогда — условно говоря — «бить» удается только «в полсилы» или даже «в четверть силы».

Между тем естественной (то есть врожденной) реакцией организма на сильный стресс, сопровождаемый выбросом адреналина в кровь, является физическая активность именно на пределе возможностей организма.

Момент истины

Как определить тот момент, когда вступление в бой становится необходимым?

Универсальный критерий предложить невозможно. Порой и окрик: «Дяденька, дай закурить!», брошенный компанией молодежи в темном дворе, и просьба: «Мужик, добавь червонец!», озвученная угрюмым детиной, являются однозначным доказательством их враждебных намерений. И наоборот, грозные крики пьяного гуляки не всегда свидетельствуют об опасности.

Пока есть возможность, ориентируйся на мирный исход дела. Не зря говорят, что выигранный бой — это тот бой, которого удалось избежать. У каждого из нас есть свои планы на жизнь. Обычно, когда мы заняты своими делами, то вовсе не горим желанием сворачивать кому-то шею. Не стоит подвергать риску здоровье и жизнь при виде омерзительных физиономий забулдыг и «искателей приключений». Пока ни честь, ни имущество, ни жизнь не оказались под угрозой, ищи мирные пути выхода из конфликтной ситуации. В принципе, их всего два — бегство (или мягче — отступление) и разговор («базар»).

Но если мирный выход из конфликта невозможен, пусть враг получит свое. Хочу только напомнить, что закон разрешает защищать себя и окружающих, а не подменять собой правосудие. Поэтому применение боевых приемов допустимо лишь тогда, когда мирные способы разрешения конфликта либо исчерпаны, либо изначально не имеют смысла.

И если бой неизбежен, пусть это будет бой не на жизнь, а на смерть. По мне, лучше умереть, сохранив свое достоинство (и самоуважение), чем позволить какой-то мрази глумиться над собой. Унижение, а с ним и потеря уважения к себе останутся на всю жизнь, покалечат не хуже тяжелой раны.

БОЕВОЙ ДУХ

Одной техники для успешного ведения боя недостаточно. Необходим боевой дух. Если у тебя есть дух, то даже уметь драться не всегда обязательно. Иной раз достаточно взять в руки камень, нож или палку и перед твоей решимостью спасует любой противник. Если, конечно, это не маньяк.

Понятие «боевой дух» обычно раскладывают на составные элементы, чтобы формировать их тренировками. Приблизительно это выглядит так: боевой дух = преодоление страха перед болью и смертью + соответствующий настрой + боевой опыт.

Теперь по порядку.

Боль и страх

Боль и страх — два бича человечества.

Мысль о боли, вызванной травмой или ранением, способна испортить жизнь человека, стремящегося комфортно пребывать в этом мире.

Страх перед болью и смертью способен парализовать даже физически сильного мужчину. Боязнь смерти и страх боли отравляют нашу жизнь, предчувствие их многих людей превращает в трусов, с ужасом ожидающих той участи, которую рисует воспаленное воображение. К сожалению, в цивилизованном обществе людей, «приручивших» боль и страх, становится все меньше. Если когда-то наши предки чуть ли не ежедневно преодолевали эти факторы — во время охоты, войны с врагами,

борьбы со стихией — то современная жизнь резко снизила «планку требований».

Загрузив себя утром в автомобиль, автобус или вагон метрополитена, наш современник отправляется на работу по одному и тому же маршруту. Вечером, закончив рабочий день, в котором самой страшной внешней угрозой является «втык» от начальника, он возвращается домой, не отступив ни на шаг от привычного маршрута. Запершись в квартире с железными дверями, он уютно устраивается перед телевизором, чувствуя полную защищенность от внешнего мира.

Назойливая реклама чудодейственных препаратов внушает, что не только страх (ему неоткуда взяться в условиях комфорта), но также и боль можно быстро устранить, если они все же возникли. На самом деле это очередная химера. Цивилизация, лишая людей умения подчинять себе боль и страх, не дает гарантий, что такие умения более не пригодятся. На практике опасность может подстерегать в любом, самом неожиданном месте, и принципиально невозможно обеспечить себе абсолютно безболезненное существование.

В результате человек нередко оказывается беспомощным даже в относительно безобидных ситуациях, не говоря уже об экстремальных. Страх перед угрозой гибели и мысль о боли парализуют его. Впадая в ступор, он становится неспособным адекватно реагировать на нештатные ситуации, выходящие за пределы привычной схемы: «дом — работа — дом».

Вот почему жизненно необходимо тренировать умение побеждать ощущения боли, преодолевать страх возможной гибели.

Говоря о единоборствах, надо подчеркнуть, что одного лишь участия в спаррингах для этого абсолютно недостаточно. Боль здесь «не настоящая» — и на тренировках, и на соревнованиях соперники щадят друг друга; боязнь соперника не идет дальше легкого «мандража» — ведь никто не собирается тебя убивать.

Тренировку на переносимость боли можно разделить на две части: физическую и психологическую. Физическая тренировка проводится на основе психической реакции привыкания. Привыкание заключается в постепенном ослаблении какой-нибудь реакции в ответ на многократно повторяющийся раздражитель. Например, чем чаще ты испытываешь боль в процессе контактных поединков, тем скорее к ней привыкнешь. Во всяком случае, она будет пугать тебя значительно меньше, чем новичка.

Но гораздо важнее физической — тренировка психическая. Кора больших полушарий мозга способна при некоторых обстоятельствах (эмоциональное возбуждение, волевое напряжение) смягчать и даже полностью снимать чувство боли. Знаменитый американский кик-боксер Бенни Уркидес говорил:

«Я чувствую боль, но я умею перенести ее в подсознание. Это то же самое, как будто вас несколько раз подряд бьют в одну точку, и каждый следующий удар кажется менее болезненным, чем предыдущий, потому что болевые ощущения, принимаемые от этих ударов, уже перенесены в подсознание.

Научись принимать удары, смирись с мыслью о том, что будет больно. Самое главное — перенести ощущение боли в подсознание. Ты должен готовиться к этому, потому что человек больше всего боится того, чего он не знает. Если ты не готов к болевым ощущениям и вдруг ощутил их — это будет что-то совершенно новое для тебя, ты можешь запаниковать, а это абсолютно недопустимо. Главное, это психическая подготовка к ощущению боли».

Российская женщина-факир Светлана Тим ходит босиком по доске, утыканной иглами, держит руку в пламени факела, поднимается по лестнице, ступенями которой служат острые сабли. Она говорит: «Когда хожу по иглам и саблям, иногда чувствую боль, прокалываю и рассекаю кожу. Но я умею усилием воли останавливать боль».

Таким образом, для выработки умения переносить боль требуется волевое усилие (отвлечение внимания от боли) и выработка соответствующей привычка.

Без крови не обойтись...

Хорошо бы, конечно, победить, ничем не рискуя, но так не получается. В этом вопросе сходятся практически все эксперты рукопашного боя.

Я сказал уже в «БМ — один»: «Ударить человека можно лишь с такого расстояния, на котором и он может ударить тебя. Поэтому не надо надеяться на то, что победишь врага, не получив ни одного синяка»;

Еще лучше этот принцип раскрыл Брюс Ли: «Пусть противник разрывает твою кожу, — а ты разорвешь его плоть; пусть он

разрушит твою плоть, — ты сломаешь его кости; позволь ему ломать твои кости — и ты возьмешь его жизнь»!

В процессе курса «работы с болью» научись превращать болевой импульс в приступ ярости. В идеале ты должен достигать состояния, аналогичного состоянию раненого зверя: в ответ на удар или ранение реагируй не тем, что сжимаешься в комок, а атакуй с ещё большей энергией.

Скажу по своему опыту, что тренировать тело проще, чем тренировать психику. Психологические упражнения довольно нудные, а выполнять их надо долго. Зато эффект — колоссальный!

На тренировках делай упор на то, чтобы атаковать реально, с желанием убить противника, даже если ты бьёшь всего лишь резиновым ножом, даже если работа идёт на малой скорости. Ты должен чётко представлять куда бьёшь и сильно желать попасть в это место. Вырабатывается рефлекторная связь между техникой и яростью. Ярость, может быть, не самое удачное слово, но другого я не пока не нашел для этого ощущения.

Мое представление относительно обсуждаемого механизма реагирования на боль и опасность примерно такое: «пусть я потом умру, но сейчас вцеплюсь в твое горло зубами и перегрызу его». Учти, что термины «горло» и «зубы» являются в данном случае условными.

Будь готов! — Всегда готов!

Если ты видишь (или интуитивно чувствуешь), что нападение неизбежно, не жди, пока тебя ударят по голове или пырнут ножом. Атакуй первым, причем так, чтобы враг сразу вышел из строя. Ведь лучшая атака та, которая застала противника врасплох. Не случайно на Востоке популярно высказывание: «В каратэ не нападают первым, в каратэ бьют первым». Это именно то, что я пытаюсь здесь объяснить.

Конечно, сказать так гораздо легче, чем сделать. В частности, потому и нужна постоянная готовность к бою.

Как тренировать эту готовность? Еще раз повторяю: чисто психологически. В транспорте и на прогулке, в баре и на дискотеке, в подъезде и на пляже, в очереди или толпе — всюду старайся оценивать, кто из окружающих представляет для тебя потенциальную опасность. Думай, что ты станешь делать, если нападение произойдет на самом деле. То есть, создавай в своем уме

сценарии конкретных действий. Например: я уклонюсь туда, ударю этого типа в колено, потом того субъекта в пах (предположим, что они заодно), потом рванусь наутек, или добавлю еще пару увесистых плюх обоим, или схвачу вон ту бутылку, или достану свой нож и располосую руки обоим, и т.д.

Как профессиональный психолог, я знаю, что мозг не делает принципиальных различий между реальными ситуациями и придуманными. Именно поэтому мы переживаем приключения вместе с персонажами фильмов. Следовательно, систематически «прокручивая» в своем воображении различные способы боевых действий против конкретных людей в конкретных обстоятельствах, мы тем самым тренируем свою готовность к бою.

Иногда мне говорят: ваша тактика рассчитана на то, чтобы «надавать всем по мордасам» и исчезнуть. Но в жизни часто бывает так, что потом с этим человеком встречаешься снова. И перевес тогда на его стороне. Например, рядом с ним группа крепких дружков. Или же он подал заявление в милицию вместе со снятыми побоями и показаниями «свидетелей». Как тут быть?

Дать универсальный совет на все случаи жизни невозможно. Каждый свои проблемы решает сам. Лично я рассуждаю так: меня хотят убить (или искалечить, ограбить, унизить) сейчас. Сяду ли я потом на скамью подсудимых, неизвестно. Но даже если это произойдет, все же лучше живым сидеть на этой скамье, чем в выутюженном костюме и с цветами лежать в гробу.

Неизвестно также, подстерегут ли тебя «дружки» и будут ли вообще разборки с ними. Но если очень боишься, то осуществляй превентивные меры. Например, не шастай нигде по вечерам, не ходи больше в парк, на танцы, на пляж. Не появляйся на людях в одиночку. Надолго (или навсегда) покинь свой микрорайон (поселок, деревню). Что, хлопотно? А ты как думал?!

Лично я считаю, что нельзя никому позволять издеваться над собой. Не секрет (я уже не раз говорил об этом в своих статьях и книгах), что многие люди думают точно наоборот. Они согласны вынести любые унижения, даже побои, только бы не драться. По своему мировоззрению и характеру они не бойцы; и боевые искусства не для них. Пусть лучше накачивают мускулатуру, играют в баскетбол, плавают в бассейне. Это дает больше шансов понравиться девушкам. Или же пусть занимаются какой-нибудь безобидной военизированной гимнастикой типа каратэ Шотокан либо тхэквондо. Если Бог даст, доживут до седых волос,

ни разу ни с кем не схлестнувшись по-настоящему. Это позволит им сохранить веру в свои отсутствующие боевые возможности.

Постоянная готовность к бою, помимо всего прочего, означает готовность идти до конца. Этого тоже не хватает очень и очень многим. Между тем попытки обойтись «малой кровью» в нашей стране крайне редко дают положительный результат. Гораздо больше пользы от демонстрации ярости и жестокости, стремления сражаться, не останавливаясь ни перед чем. Это то, что я назвал в своей «БМ — один» поведением «крысы, загнанной в угол».

Тогда, может быть, сражаться по-настоящему и не придется — умирать ведь никому не хочется. Если люди видят, что ты вооружился «розочкой», острым ножом или хорошей дубинкой, если на твоем лице написана откровенная жажда крови, если ты буквально рычишь от ярости, то большинство «наезжающих» в большинстве случаев пускается наутек. Я не говорю, что все и всегда, но повторяю еще раз: большинство в большинстве случаев. Смею уверить, что это тоже кое-что. Ну, а если враги не дрогнули, не отступили, то в самом деле разделай их «на мясо». Иного выхода нет: либо ты их, либо они тебя. Третьего не дано.

Победа или смерть!

Метод пароля позволяет относительно легко формировать вхождение в состояние «боевой ярости».

Оставаясь наедине с собой, посвящай несколько минут воспоминаниям об унижениях, которые ты когда-то испытал из-за собственной трусости или малодушия. Если таких эпизодов в твоей жизни не было, представь их в своем воображении. Мысленно переживи состояние, вызванное этим унижением. Разожги в себе ненависть к собственной слабости, из-за которой это унижение стало возможно. Гневно скажи самому себе, что никогда больше не допустишь ничего подобного, даже если это будет угрожать твоей жизни.

Говори себе тысячи раз: «Победа или смерть!», убеждая свое сознание и подсознание в том, что повторение подобного для тебя абсолютно недопустимо.

Если такое программирование самого себя ты будешь проводить регулярно, то постепенно научишься вызывать состояние боевой ярости практически мгновенно. Достаточно будет сказать себе: «Победа или смерть!», как ты моментально настроишь себя на схватку.

Впрочем, данный метод «пароля» является далеко не единственным в психологическом тренинге. Об этом мы еще поговорим в главе о психологической подготовке.

СЛАГАЕМЫЕ ПОБЕДЫ

Принцип крысы, загнанной в угол

Драка — по определению — схватка без правил. Цель ее в том, чтобы причинить оппоненту максимальный ущерб, подавить физически и морально. Эту цель преследуют обе стороны. И те, кто нападают, и те, кто обороняются.

Готовя себя к самообороне, забудь о маневренном бое, который телевидение, видеофильмы и пресса предлагают в качестве эталона боевого искусства. Взять, например, пресловутые «бои без правил», популярные в России. Если присмотреться, любой турнир такой «драки в огражденном пространстве» как раз дракой и не является. Это типичный маневренный бой спортивного типа. Сходятся двое «крутых парней» и выясняют, кто из них сильнее, техничнее, быстрее, выносливее. Пальцами в глаза друг другу они не тычут, по горлу и в пах не бьют, пальцы не ломают. Конечно, их спор на площадке достаточно груб, и кровь иной раз течет по лицу, только все равно это не драка.

Интересно, что делал бы чемпион таких соревнований, если бы противник, вцепившись зубами в нос, свободной рукой начал откручивать ему яйца? А пара болельщиков в это же время охаживала бы чемпиона палками по спине и голове? Между тем «в жизни», «на улице» подобное бывает сплошь и рядом.

Реальный уличный бой отличается от маневренного спортивного поединка принципиально. Примерно так, как охота на кабана с рогатиной в руках отличается от закалывания борова шилом в сарае. Драка — та же охота на крупного зверя, то есть схватка с опасным противником, где риск очень велик. Но при этом, как на всякой настоящей охоте, достаточно высоки и шансы на успех. Можно утверждать, что степень риска и шанс победы соотносятся между собой поровну.

В таком случае, что является решающим фактором, склоняющим чашу весов в ту или иную сторону? По моему глубокому

убеждению, это психологическое состояние. Не техника, не выносливость, не сила, хотя и они важны. Прежде всего — дух!

Были проведены специальные исследования, которые показали, что успех в рукопашном бою примерно на 50% зависит от психологической готовности к бою (выбор сценария «драться»), на 25% от соответствующего эмоционального состояния (которое я называю «боевой яростью») и на 25% от знания приемов (техники). Иначе говоря, на 75% победу определяет состояние психики!

Если на тебя кто-нибудь нападает, значит, этот «кто-то» уверен в своем превосходстве. Иначе не посмел бы лезть на рожон. Не имеет значения, какое превосходство подразумевается: численное, в оружии, в силе или в чем-то еще. Вот эту уверенность и надо выбить из противника в первую очередь. Ведь уверенность, превратившаяся в свою противоположность — крайнюю неуверенность — называется страх. Со всеми вытекающими последствиями.

Я уже приводил в качестве примера крысу. Никому она не нравится. Но для иллюстрации идеи образ крысы превосходен. Своей массой и физической силой крыса уступает взрослому человеку примерно в 250—300 раз (если брать за основу вес человека в 65—70 кг). Тем не менее, никто не желает связываться с крысой без крайней на то необходимости. Почему? Да потому, что она весьма активно сопротивляется любым попыткам причинить ей вред. Крыса ловко уклоняется от ударов, а когда ее загоняют в угол, отважно бросается в атаку. Острыми зубами она впивается в руку или прямо в лицо. Человек в ужасе отшатывается и... терпит позорное поражение. В таком случае, что толку от его превосходства в габаритах, силе и от палки в руке?

Кто мешает любому из нас действовать подобно крысе? Тем более, что разница в силе и массе будет максимум в 2—3 раза, а не в 250. Острые зубы нетрудно заменить каким-нибудь подходящим предметом, хотя бы тем же куском стекла или зазубренной крышкой от консервной банки.

Научись вызывать растерянность и страх у любого противника уже первыми своими действиями. Если ты научишься ВНЕЗАПНО превращаться из безобидного кролика в яростного хищника, результат всегда будет потрясающий! Подобная трансформация вызывает у «наезжающих» настоящий шок.

Каким образом можно осуществить такое превращение? Поменяй местами «охотника» (нападающего) и «жертву» (роль которой уготована тебе). Не вступай в маневренный бой с противником, не пытайся соревноваться с ним по принципу «кто кого переиграет». Исходи из того, что он — сильнее. О каком соревновании может идти речь?! Лучше воображай себя крысой, которую хотят загнать в угол, чтобы убить. И поступай соответственно повадкам этого мелкого хищника. Проверено на практике. Очень помогает!

Твоя первая, самая главная, можно сказать — единственная задача состоит в том, чтобы не давать противнику делать то, что он хочет. Поэтому обороняйся решительно, смело и жестоко. Подчеркиваю: жестоко, решительно и смело! Надеясь выбраться из неприятной ситуации «малой кровью», ты добьешься лишь одного — враг навяжет тебе свои условия. Драться придется все равно, но уже по его правилам. Рукопашный бой по своей природе молниеносен. Превращая его в возню, ты только оттянешь на некоторое время закономерный финал: ведь противник, как мы условились, обладает каким-то превосходством, например — численным.

Вот случай из жизни. Был у меня знакомый интеллигент, звали его Женя Любый. Он работал программистом, собирал личную библиотеку и трижды в неделю занимался по вечерам «боевым ушу». Имелось в виду, что акцент в тренировках тренер делал на отработку приемов самозащиты, а не исполнение таолу (формальных комплексов). К тому моменту, когда однажды вечером к нему подошли трое, стаж этих занятий составлял уже пять лет.

Молодые мужики (лет по 28—30) элементарно хотели разжиться на бутылку. Женя дал бы, но у него, как истинного интеллигента, в кармане была блоха на аркане. Инцидент начался с грубой просьбы, после отказа в искомой сумме превратился в высказывание еще более грубых характеристик и вот уже кто-то попытался Женю ударить. Как он сам говорил, противники не имели никакого понятия даже о боксе, и действовали в классических традициях глухой деревни, то есть, бестолково махали руками. Женя легко избегал попаданий за счет маневрирования и мягкой блокировки. Но дальше этого он не пошел, в чем заключалась принципиальная ошибка. После нескольких минут безуспешной возни один из троицы куда-то недалеко сбегал,

притащил длинную жердь и от всей души огрел ею моего знакомца сзади по голове. Удар был настолько хорош, что Женя вырубился примерно на полчаса и пришел в себя только в машине «скорой помощи» — весь в крови.

А надо было в самом начале беседы положить эту троицу вдоль аллеи сквера, где все произошло, и как можно быстрее удалиться в метро — чтобы на всякий случай замести следы.

Так вот, если враг нагло лезет на тебя, устрой ему неприятный сюрприз. Сначала покажи, что ты отчаянно трусишь и не способен к сопротивлению (покажи своей позой, словами и жестами). Поверил противник в твою слабость, вот и пора тебе превратиться в крысу, кусающую прямо за нос. Но уж бой твой должен быть именно БОЕМ.

Действуй предельно агрессивно. В случаях внезапного нападения многие думают: «Я должен защищаться, я должен спасти себя!» — или, хуже того, «меня могут убить!» Это принципиально неверный подход. Лучше повтори несколько раз пароль «победа или смерть!» Думай только о том, каким способом тебе удобнее вывести противника из строя, а не о спасении.

И еще: будь яростным и жестоким. Бей врага так, чтобы он утратил способность не только нападать, но и ориентироваться в окружающем пространстве.

Перехватывай инициативу!

Всегда очень важно перехватить инициативу, обрушиться на врага внезапно, а для такого поворота событий требуется хитрость.

Можно, например, притвориться, что сильно испугался, дрожишь и заикаешься от страха, готов выполнить любое требование агрессора. И, усыпив на миг его бдительность, вызвав желание покуражиться, неожиданно перейти в атаку. Например, ты падаешь на колени с криком: «Ребята, не надо, не бейте меня, я вам ноги целовать буду»! Пока они ухмыляются, ты, схватив намеченного противника руками за лодыжки, дергаешь его на себя, тут же вскакиваешь, добавляешь ему изо всех сил ногой в промежность и атакуешь следующего.

Сильный эффект дает мгновенный переход к исполнению роли впавшего в бешенство психопата. Дикие крики, рычание, безумное выражение лица, текущая изо рта слюна или пена на

губах — все это действует на противника угнетающе. Понятно, что без предварительных тренировок подобную роль хорошо не сыграешь.

Хитростей существует великое множество. Так, горсть песка, брошенная в лицо, заставит противника отшатнуться, а то и ослепит на несколько секунд. Головной убор или сумка, если кинуть их в руки неприятелю с криком «держи», вызовут непроизвольную рефлекторную реакцию, и вы выиграете мгновение, достаточное для атаки. Да что там сумка, простой плевок в глаза заставляет человека реагировать морганием и уклонением головы назад: вот вам момент, удобный, чтобы ударить его в горло или в пах.

Очень часто во время конфликтов, возникающих в городском транспорте, в кафе и ресторанах, в местах массового отдыха возникают ситуации типа «пойдем, выйдем». Не жди, пока тебя выведут к месту предстоящего избиения дружками обидчика. Здесь тоже поможет внезапность. Если ты идешь впереди агрессора, неожиданно развернись кругом после двух-трех шагов и ударь его в челюсть локтем. Он рухнет без сознания, а ты можешь поднять крик «человеку плохо, вызовите врача!» Или, что еще лучше, удерешь без лишнего шума.

Бей первым!

Помни, что лучшая защита — это нападение. Атакуй первым.

Как ни странно, именно готовность ударить первым является для многих самой трудной частью моего метода. Нередко ученики спрашивали меня, не лучше ли подождать, пока противник попытается ударить и тогда контратаковать его? Я всегда отвечал, что тогда может быть слишком поздно. Не надо ждать, пока противник ударит тебя кастетом или вонзит нож в живот. Если ты видишь, что перед тобой человек, который готовится напасть — опереди его и атакуй сам.

Некоторые опасаются того, что с точки зрения закона ударившего первым квалифицируют как зачинщика драки. Пусть так, но по мне лучше живым сидеть на скамье подсудимых, предоставив защиту адвокату, чем мертвым лежать в земле.

В уличном бою руководствуйся универсальным принципом: нанести противнику такой удар, чтобы он вышел из строя. Причем этот удар надо нанести ДО ТОГО, как соперник начнет свою

атаку. На улице, особенно в бою с несколькими соперниками, если «момент истины» наступил, бей первым.

Удар, который следует при этом использовать, должен либо вывести противника из строя, либо хотя бы на пару минут лишить возможности сопротивляться. По-настоящему надежных ударов не бывает много — хорошо, если в твоем арсенале есть хотя бы ДВА надежных удара (один ногой и один рукой). Делай ставку на них.

Если в спортивном поединке применение плохо отработанных приемов мало чем угрожает, то в уличном бою пустое махание руками и ногами отнимет несколько драгоценных секунд (уличная драка скоротечна) и поставит тебя под серьезную угрозу. Поэтому используй только самые «железные» приемы, выполняемые автоматически.

Ты должен честно определить свои удары, которые действительно способны принести тебе победу. Как это сделать, я уже говорил выше — через испытания на разлом.

ТАКТИКА УЛИЧНОГО БОЯ

Что такое тактика?

Тактика — это совокупность способов и средств ведения боя. В каждом конкретном случае она является результатом взаимодействия трех факторов: а) намерений и возможностей нападающих; б) возможностей и намерений обороняющегося; в) использования обеими сторонами внешних условий (рельефа местности, освещенности, погоды, подручных предметов и т.д.).

Частью тактики являются действия по отвлечению внимания противника. У тебя нет времени и возможностей для маневренного боя, в ходе которого спортсмены выясняют кто из них быстрее, сильнее, выносливее, технически и тактически лучше подготовлен. Помнишь? Мы изначально отдаем венок первенства противнику. Как же в таком случае его победить? Надо создать себе возможность атаковать внезапно, либо перехватить инициативу. Это можно сделать путем разных хитростей, отвлекающих внимание, либо пугающих противника.

Тактическое мастерство бойца заключается в умении нейтрализовать преимущества противника, обратить его слабости себе в пользу, с максимальной выгодой использовать внешние условия, в полной мере реализовать свои психические, технические и физические возможности. Тактическое мастерство формируется путем практики, в процессе учебно-тренировочных занятий, моделирующих драки. Если ты ограничишься спортивными схватками «по правилам», никогда не станешь сильным уличным бойцом.

Много рассуждать о тактике нет смысла. Во-первых, все ситуации столкновений с хулиганами и бандитами различаются между собой, двух одинаковых не бывает. Во-вторых, тактика такая вещь, что постигать ее удается только практическим путем.

Обычно приемы самозащиты отрабатывают по такой схеме: я стою, на меня нападают, я блокирую атаку, затем контратакую. Но на улице чаще побеждает тот, кто ударит первым. Поэтому если видишь, что человек слов не понимает, явно собирается напасть, немедленно атакуй. Это будет защита и контратака вместе. Никогда не забывай ту фундаментальную истину, что в реальном бою решающими являются первые 30 секунд схватки (очень часто они же и последние). Если ты привык драться по спортивным правилам (например, 3 раунда по 3 минуты), плохи твои дела! На улице нет времени для трех раундов! Там требуется завалить всех врагов самое большое за 30 секунд. Поэтому обычно побеждает тот, кто наиболее способен к подобному стилю действий.

Если ты действуешь грамотно и решительно, то во многих случаях бой будет кончаться, едва успев начаться. В этой связи хочу пояснить, что поединок с массивным рослым противником не требует больше времени, чем с худощавым коротышкой. Наличие у агрессора холодного оружия тоже не помеха подготовленному бойцу. Большинство парней с ножами, цепями или палками не умеют грамотно ими пользоваться. Говоря словами из одной старой песни, «не мастера они по части фехтованья».

Бой затягивается чаще всего тогда, когда противников много — не один и не два, а трое, четверо, пятеро или еще больше. При этом, как я уже сказал, их габариты не имеют особого значения. Например, в узком коридоре или в проходе между сиденьями в автобусе, где смогут работать двое «худых», один «толстяк» едва развернется. В групповом бою важны другие факторы, такие как дистанция, маневр, момент атаки. Вот об этих ключевых факторах я и хочу сказать несколько слов.

Дистанции

Обычно их выделяют три — дальнюю (расстояние ударов вытянутой ногой, палкой или цепью), среднюю (ударов кулаком, кастетом, ножом) и ближнюю (ударов локтем, коленом, головой, борьбы в обхват в стойке или лежа).

Защита от поражения на дальней дистанции сводится, в основном, к уклонению быстрыми движениями в сторону от линии атаки: вправо, влево, вниз (приседанием), вверх (подскоком, прыжком).

На средней дистанции требуются «стопорящие» удары по атакующим конечностям; «скользящие» блоки, сбивающие эти конечности в сторону от цели; «нырки» под атакующую руку и, конечно же, уходы с линии атаки шагом в сторону. Если есть возможность, со сбивания надо переходить на захват, а с захвата — на болевой прием или встречный удар ногой (как бы «натягивая» противника на себя).

Учись «принимать» пропущенные удары и терпеть боль. Для этого укрепляй мышцы корпуса, рук и ног не только «накачкой» силовыми упражнениями, но и набивкой. Кроме того, удары в корпус и в голову можно смягчать резкими поворотами в момент их соприкосновения с атакующей конечностью. Но без упорной болезненной тренировки такое умение само по себе не появится.

Самая лучшая дистанция — ближняя. В клинче противник не может сильно ударить тебя ни кулаком, ни стопой. А использовать локти, колени и голову — страшное оружие ближнего боя — умеют только опытные уличные бойцы. Так что в большинстве случаев самое безопасное место, тактически наиболее выгодное — впритык к противнику (только не забывай при этом контролировать его руки, вдруг у него есть нож или заточка).

В захвате руками за корпус или за руки тоже можно уверенно побеждать, если не теряешь присутствия духа и хоть что-то умеешь делать (кусаться, бить головой с короткого расстояния, проводить броски таким образом, чтобы самому оказываться на противнике и т.д.).

Бой в положении лежа изучай со всей тщательностью. Научись правильно падать на землю в любую сторону, из любого исходного положения, и оттуда атаковать противника ногами. Научись вскакивать на ноги без опоры руками...

Маневрирование

Даже если противник только один, не стой как столб. И самый тупой мужик вполне способен врезать так, что мало не покажется. А в схватке с несколькими противниками без постоянного передвижения вообще не рассчитывай на успех.

Подавляющее большинство рекомендаций в книгах и видеофильмах по самообороне рассчитано на поединок с одним противником. Но в наших условиях врагов чаще всего бывает двое, трое или еще больше. К тому же, нередко они вооружены. Поэтому готовь себя именно к бою с несколькими противниками.

Цель передвижения, во-первых, заключается в том, чтобы не давать противнику возможность «собраться» и «прицелиться» (все время уходи с линии атаки); во-вторых, в том, чтобы создавать себе возможность атаковать противника сбоку.

Передвигайся таким образом, чтобы в зоне поражения перед тобой в каждый момент боя находился только один противник, а другие не могли тебя «достать». Как бы прикрывайся им от остальных. Перемещайся так, чтобы нападающие мешали друг другу, для этого резко меняй направление своего движения. Если противников больше трех, перемещайся в сторону ближайшего по отношению к тебе, чтобы, прикрываясь им, мешать действиям остальных.

Если же ты оказался окруженным со всех сторон, вырывайся из кольца внезапным поворотом на 180 (и более) градусов после обманного выпада в сторону, противоположную направлению прорыва, или прыжком с толчком на самого слабого из врагов (так, чтобы он упал, а ты пробежал по нему).

Не давай противнику возможности заходить в тыл, вертись во все стороны. Не допускай такого положения, когда ты окажешься зажатым между двумя противниками или в углу. Перемещение должно быть непрерывным даже в ограниченном пространстве, например, за счет раскачивания корпуса из стороны в сторону, поворотов, нырков, полуприседаний.

Передвигайся мягко, не отрывая стопы высоко от земли. Стопа всегда должна касаться ее какой-то своей частью, за исключением момента прыжка. Ни в коем случае не подпрыгивай на носках подобно боксерам: улица — это не ринг, а жестокая драка — не три раунда бокса по правилам.

Не уклоняйся от еще не начавшегося удара, не атакуй в пустоту с дальнего расстояния. Не трать время и силы на финты (ложные выпады) — в уличном бою они являются непозволительной роскошью хотя бы уже потому, что требуют высокого технического мастерства и большого опыта поединков. И то, и другое встречается редко. Кстати, если проанализировать спортивные поединки боксеров, кик-боксеров, каратистов — бросается в глаза то обстоятельство, что подавляющее большинство их атак либо не получает развития, либо проходит мимо цели. На улице это недопустимо. Действуя так, ты быстро устанешь, и тогда тебя можно будет взять «голыми руками».

Сближаясь с противником, избегай встречных ударов и подсечек, береги свои уязвимые места (голову, живот, пах, колени, позвоночник). Имея дело с несколькими врагами, не пытайся проводить захваты, броски, удушения, бороться в партере или в стойке в обхват. Непрерывно двигайся и меняй свое местоположение (сокращай дистанцию, разрывай дистанцию, уходи с линии атаки), вынуждай противника «проваливаться» в удары.

Уклоны и нырки предпочитай блокам; блокируя, сбивай удары в сторону или вниз; избегай мощных встречных ударов; атакуй по нижнему уровню и сбоку. Общее правило: стремись к противнику, а не от него, смело входи в ближний бой на дистанции клинча. Там пускай в ход локти, колени, голову — и враг упадет в считанные мгновения!

Нарушай ритм движений противника, навязывая ему свой или, следуя ритму противника, внезапно ускоряй либо замедляй свои действия. В таком случае противник еще несколько мгновений будет продолжать двигаться в избранном им ритме, а ты сможешь резко его атаковать или выйти из боя. Существует множество вариантов ритмов боя. Не приучай себя действовать всегда в одном и том же темпе, так как реальный бой чаще всего происходит в «рваном ритме» (это как в гандболе: игрок стоит на площадке, вдруг срывается с места, бежит, внезапно резко изменяет направление своего рывка, мгновенно останавливается, прыгает).

В групповом бою не делай ставку на один «решающий» удар. Если Бог не дал тебе молниеносной реакции, врожденного чувства дистанции, отличной координации движений, тебя спасет только непрерывное маневрирование в сочетании с сериями из двух-трех ударов по уязвимым зонам тела противника.

В драке нет времени для обдумывания того, как надо действовать в каждый следующий момент. Поэтому ты сможешь применить только те удары, которые довел на тренировках до автоматизма. Понятно, что их немного. Как правило, не более 3—5. Даже столь скромный «арсенал» вполне позволяет расправиться с несколькими нападающими. Однако при условии, что эти удары в самом деле проводятся «на автомате» и обладают сокрушающей мощью. Иначе приходится видеть печальное зрелище: хаотичные действия, нелепые движения, бессмысленные атаки в никуда, отсутствие защиты и прочее в том же духе.

Всячески отвлекай внимание тех, кого собираешься атаковать. Не финтами — взглядом. Не смотри туда, куда хочешь ударить. Бей в тот момент, когда противник не смотрит на твою «ударную» конечность. Он следит за руками — бей ногой. Уставился на ноги — атакуй руками. Есть что в него бросить (головной убор, горсть песка, ком грязи, камень) — бросай и «в темп» устремляйся в атаку.

В то же время элементарная осторожность требует, чтобы атака завершалась сохранением (либо мгновенным восстановлением) устойчивой позиции. В случае промаха или неудачи должна оставаться возможность немедленного перехода на другой прием (например, не попал рукой — ударь стопой или коленом, поймали на захват — ударь головой, промахнулся стопой справа — ударь локтем слева).

Обращай в свою пользу условия места боя. Например, если на улице яркое солнце, займи такое положение, чтобы оно светило в глаза твоим врагам. Если есть стена или забор, стань к ним спиной, чтобы никто не зашел тебе в тыл. Используй для поражения противника углы зданий и мебели, стволы деревьев и столбы, бордюр тротуара, лестничные пролеты — толкай туда неприятеля, сбивай с ног, чтобы он ударился спиной, головой, локтем.

Можешь спрятаться в узком проходе, где прикрыта спина — спрячься (если только вокруг нет камней, чтобы забросать тебя там). Один мой друг таким образом в одиночку отбился от шайки из семи человек. Он втиснулся в щель между киоском и стеной, схватил первого бросившегося за ним хулигана за руки, несколькими ударами головой в лицо и коленями в пах «отключил» его, а потом, прикрываясь обмякшим врагом как щитом (и добавляя ему время от времени, чтобы не «ожил»), отбивался из-за

этого «чучела» ногами минут пять, пока не подъехала патрульная машина милиции.

Используй колюще-режущие предметы. Действуй максимально жестоко, обязательно пусти кровь! Дело происходит в подъезде — займи позицию выше противников на лестничном марше, тогда тебе будет удобно, взявшись для устойчивости рукой за перила, наносить им удары ногами в голову.

Выход из боя

Об этом много не скажешь. Разве что главное: никогда не стремись затягивать схватку только из-за желания добить противника. Твоя цель — открыть себе дорогу для удаления с места побоища. «Отключил» нападавших либо заставил их отступить, просто вырвался из окружения — и дай Бог ноги!

Возможно, что скоро появятся сотрудники правоохранительных органов, что далеко не всегда желательно, несмотря на то, что ты оборонялся. Слишком часто в нашей стране виновным оказывается тот, кто победил, потому что он стоит на ногах, тогда как бандиты лежат.

С какой стороны ни смотри — задерживаться хоть на одну лишнюю секунду не стоит.

Что делать, если после драки противник лежит и не шевелится? Это его проблемы. Если совесть сильно мучает, вызови злодею милицию. Он будет очень рад. А у тебя возникнет масса проблем.

Что делать, если после драки ранен ты? Кровь из носа? Голову вниз — пусть стекает. Руки, пальцы сломаны? Обездвижить — и к врачу. Если рана действительно серьезная, без помощи окружающих тебе придется тяжело. Потому заранее пройди курс упрощенной травматологии.

ПРИНЦИПЫ ДРАКИ

Говоря о реальном бое, я не имею в виду обычные драки между мальчишками, суть которых — в простом обмене ударами «по площадям», а последствия не простираются дальше синяков. Речь идет о серьезной угрозе здоровью и жизни. Поэтому необходимо любым способом заставить нападающих отказаться от

продолжения агрессии. «Отмороженного» или пьяного остановит только потеря сознания, перелом конечности, сильнейший болевой шок. Никогда не ограничивай себя в выборе средств самозащиты, никогда не щади нападающих. Запрещенных приемов в жестокой драке не бывает, благородство в схватке с бандитами — просто глупость.

Ради быстрой победы атакуй только самые уязвимые места тела противника. В первую очередь это голени, коленные суставы, пах. В нашем климате значительную часть года тело от плеч до живота закрыто плотной одеждой. Но голени и коленные суставы (а также лицо) открыты всегда. Атакуя их со всей быстротой и силой, на которые ты способен, добьешься успеха в кратчайший промежуток времени. Только очень немногие люди способны «уходить» от атак ногами по нижнему уровню.

Короткий удар локтем или коленом на ближней дистанции практически незаметен для окружающих, они не успевают понять суть дела. Я сам несколько раз расправлялся подобным образом с деятелями, пытавшимися «наехать» на меня в транспорте. Ну, а если ты движешься к выходу сзади «дуэлянта», нанеси ему сильный удар локтем в затылок. Или толчком ноги в подколенный сгиб заставь противника потерять равновесие, захвати его горло своим локтевым сгибом и немного придуши (не более десяти секунд, иначе придется отвечать за убийство).

Если противников несколько, первым атакуй самого опасного из них. Не всегда это самый сильный и рослый. Опаснее других вожаки и агрессивные, настырные противники — те же «отмороженные», пьяные, люди, пребывающие в состоянии аффекта. Короче говоря, такие, психическое состояние которых далеко от нормы.

Все сказанное мной — не догма. Может быть, тебе будет удобнее начать с того, кто находится ближе, или вооружен. Но, так или иначе, займи удобное для себя положение, отвлеки чем-нибудь внимание своей «мишени» и бей ее без всякой жалости, «на вынос». Немедленно переходи к следующему, не стой на одном месте, дави всех своей яростью и побеждай!

Вообще говоря, существуют только два способа ведения боя: наступление и оборона. Оборона — это тот случай, когда инициатива принадлежит противнику. Однако лучшая оборона — это наступление. Всегда стремись к перехватыванию инициативы, к тому, чтобы оборонялся враг, а не ты.

Например, тебя схватили руками, зажали в угол, нет никаких возможностей для маневра. Укуси противника за кончик носа, щеку или ухо, за кисть руки, словом, за ту часть его тела, до которой можешь достать зубами. Укус должен быть настоящим. Если свободна рука, ткни большим пальцем в глаз, пробей им барабанную перепонку, вырви из головы "с мясом" большой клок волос. Короче говоря, сопротивляйся изо всех сил.

Противник в большинстве случаев будет сильнее тебя. Именно поэтому никогда не проси пощады. Напротив, всем своим видом выражай готовность скорее погибнуть, чем сдаться. Перед яростной неукротимостью пасуют многие, я бы даже сказал — большинство, несмотря на свое численное и физическое превосходство. Особенно тогда, когда нападающим есть куда отступать.

Вот пример «из жизни». Низкорослый, физически довольно слабый мужчина 64-х лет стал объектом нападения здоровенного молодого парня. Старик не растерялся. Когда «бык» попытался ударить его в голову кулаком, он мгновенно прижался к нападающему, благодаря чему удар получился слабым. Не давая опомниться, старик присел, схватил агрессора за половые органы и рванул их со всей доступной ему силой. Обидчик рухнул на пол без сознания, а позже оказался в больнице. Вот тебе вариант выхода из якобы безвыходной ситуации...

***

Что касается травмирования (ведь только оно по-настоящему надежно выводит людей из строя), то в этом вопросе не должно быть никаких иллюзий. Приемы, не причиняющие врагу существенных повреждений, неизбежно приведут тебя к поражению. Что толку, например, снова и снова бросать противника на землю, если он каждый раз вскакивает на ноги и с еще большей яростью бросается на тебя? Какой смысл тыкать в него кулаком, если он в ответ с удвоенной энергией продолжает тебя лупить? В таком случае лучше вообще не сопротивляться, в надежде, что пожалеют, сильно бить не станут. Именно так обычно думает тот, кто сдается без сопротивления. Он просто не уверен в том, что его действия могут причинить здоровенному «быку» какой-то ущерб. Или что ему одному удастся справиться с несколькими нападающими.

Сказанное объясняет значение оружия. В самом деле, серьезно ранить человека голой рукой не так-то просто. Особенно, если у тебя нет солидного опыта занятий боевыми искусствами. В таком случае, хорошо взять в руку что-нибудь острое, колючее, граненое. Скажем, кусок стекла. Или разбитую бутылку, ржавый гвоздь, ножницы, да хотя бы металлическую вилку. Еще лучше — взять подходящие предметы в обе руки. Вот тогда ты будешь вооружен до зубов: оружие в двух руках, плюс локти, колени, стопы (желательно в крепкой обуви), голова как большой ударный предмет, ну и сами зубы. С таким арсеналом можно натворить дел!

Палка, камень или кусок кирпича, какая-нибудь ржавая железяка намного увеличат твои шансы на победу. Мой приятель по имени Гена как-то отбился от целой шайки с помощью простого осколка оконного стекла, зажатого в кулаке. Порезал им несколько физиономий, и был таков. Кстати, очень многие «крутые» на вид парни боятся вида своей крови. Поэтому кровотечение из носа, из губ, из глубоких царапин на лице или на теле значительно снижает их боевой пыл.

Все, что можно превратить в оружие, открывает путь к спасению. Твоя задача сводится к тому, чтобы добраться до этого предмета. Во имя этой цели используй тот же словесный треп, любые обещания, любые уловки. Подходит и обращение к несуществующим приятелям за спинами нападающих, и вопль «атас, менты!», и дикие крики.

В первую очередь «отключай» руки, во вторую — ноги. Ведь что бы ни пытался сделать с тобой противник, он делает это руками: бьет, хватает, догоняет, удерживает, махает цепью... Располосуй руки так, чтобы кровь хлестала отовсюду или сломай пальцы — он не сможет ни ударить, ни схватить, ни пырнуть ножом. Или выбей ему колено, и он осядет на землю, тем более не побежит вдогонку. И что важно, даже самая серьезная травма руки или ноги намного гуманнее (в плане последствий), чем повреждение головы либо органов брюшной полости.

Для того, чтобы противник ощутил сильную боль, получил травму, всерьез испугался «взбесившейся крысы», избегай боя с ним на дальней дистанции. Чем дальше ты от него, тем выше вероятность ввязаться в маневрирование. Тогда шансы на победу резко снижаются. Все должно быть наоборот — как можно ближе к противнику, как можно более травматичные удары. Однако делать выпады и рывки в его сторону не обязательно. Ему надо? Пусть он и лезет.

Да, ты атакуешь. Но цели для атак (точнее, для контратак) подает сам противник. Обращай движения нападающих против них же. Кто-то бьет? Отклонись от линии атаки и ударь по атакующей конечности. Твой удар удвоит сила встречного движения. Ощущение у противника будет такое, словно ему рубанули по руке топором! Особенно, если в твоей руке окажется палка или камень. Тут и силы особой не требуется (важнее точно попасть), и результат будет просто замечательный!

«Стопорящие» встречные удары по атакующей конечности не только крайне болезненны. Они, кроме того, вызывают боязнь повторно пускать в ход «обжегшуюся» руку или ногу. Такова естественная реакция организма на боль.

Конечно, ударить человека возможно лишь с такого расстояния, на котором и он может ударить тебя. Поэтому не надейся на то, что победишь врага, не получив ни одного синяка. Однако, действуя в духе крысы, яростно бросающейся в лицо, заменив ее острые зубы подручными предметами и дополнив их ногами, ты снизишь этот риск в несколько раз.

И еще один важный момент. Если ты действительно желаешь победить, никогда не ставь себя в одинаковые условия с противником. Никаких правил чести! Чем больше хитростей и «подлянок» с твоей стороны, тем лучше. Это ему должно быть неудобно и крайне неприятно сражаться с тобой. А для этого используй только те средства, в которых вполне уверены. Пусть их немного. Скажем, один хорошо отработанный удар ступней, по одному удару коленом, локтем, кулаком-молотком или большим пальцем. Это уже техника, достаточная для того, чтобы разогнать целую шайку. Добавь к ней оружие, умножь ее на несокрушимый бойцовский дух, и ты размажешь на асфальте всякого, кто посмеет «наехать» на тебя.

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ МЕТОДА «БМ»

1. Целью бойца является не победа, а выживание. Остаться живым и здоровым гораздо важнее, чем победить противника. Зачем драться, если можно избежать драки? Особое внимание уделяй раннему обнаружению угрозы, методам уклонения от схватки и бегства. Отступление — не трусость, драться надо в том случае, если некуда отступать и нельзя избежать столкновения.

2. Широко используй хитрости, уловки и трюки. Есть разные варианты того, как можно «свалить на базаре», люди придумали множество хитростей. Но человек, не владеющий своими эмоциями, не способен действовать таким образом. Тренируй свою психику!

3. Принцип крысы! Трус может победить только случайно. Отсюда следует принцип «подражания действиям крысы, загнанной в угол».

4. Лучшая оборона — это атака. Атака достигает цели, если она внезапна. Уже первая атака должна выводить противника из строя.

5. Надежно выводи противника из строя. Уже в первые секунды схватки надо лишить противника (противников) возможности продолжать бой. Эта цель достигается путем причинения ему (им) острого болевого шока и (или) травмирования конечностей.

6. Делай ставку на удары. Для боя с несколькими противниками нужны удары, так как они требуют меньше времени и позволяют избегать захватов. Помни, что «на улице» борцовская возня — это смерть!

7. Особое внимание — оружию. Это острый либо тяжелый предмет в руке (лучше — в обеих руках) и крепкая обувь. Оружие в очень большой мере расширяет боевые возможности человека. Сражаться с оружием в руках всегда лучше, чем голыми руками.

8. Лучшие приемы те, которые максимально болезненны. Правильно выбирай мишени: Для поражения оружием — верхние и нижние конечности, голова и спина; для поражения руками, локтями, коленями, головой — уязвимые зоны тела (в первую очередь колени, половые органы, горло, глаза).

9. Очень важно — умей быстро освобождаться от захватов, в том числе удушающих.

10. Не менее важно — умей правильно падать и вести бой с земли против стоящих противников.

Глава 4

ПРАКТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ

Я привел здесь 85 ситуаций, сгруппировав их в 7 блоков, в том порядке, который более или менее соответствует реалиям жизни. Но ты имеешь право изучать их в любой другой последовательности — так, как тебе удобнее или больше нравится.

Блок № 1. Защита от ударов кулаком (кастетом) и бутылкой

Удары кулаками обычно наносятся со средней дистанции и являются более быстрыми, чем удары ногами. Поэтому для защиты от них необходимо вырабатывать у себя автоматические реакции.

Эти реакции включают в себя три основных элемента: 1) уклонение (уход) с линии атаки путем большего или меньшего поворота корпуса с одновременным отклонением атакующей руки в сторону от себя; 2) контратаку ступней (или коленом), 3) контратаку рукой (или локтем). Какая именно контратака выполняется сначала — ногой или рукой — зависит от ряда факторов (взаимное расположение противников, арсенал техники, доведенной до автоматизма). В общем, делай так, как тебе удобнее.

Если противников несколько, то на вторую контратаку часто уже нет времени. Если же противник один, то стремись довести дело до конца. Это значит — свали его на землю подножкой, подсечкой, толчком. И добей упавшего топчущим ударом ступни.

Тренируясь с партнерами, не старайся «обыгрывать» их за счет скорости, не пытайся быть «жестким». Ни к чему хорошему, кроме травм, это не приведет. Твоя задача заключается в другом: в выработке «моторной памяти» мышц. А скорость развивай на тренажерах, имеющих имитаторы рук (хотя бы в виде двух подпружиненных палок).

И еще. Чтобы научиться «нырять» под удары рук и мгновенно контратаковать, полезно полгода, год или больше посещать секцию бокса. Только не забывай при этом, зачем ты туда пришел.

Цель тренера-боксера заключается в подготовке команды, которая займет призовое место на соревнованиях. А тебе надо научиться драться на улице — без правил, без судей и без перчаток.

Удары бутылкой и короткой палкой (дубинкой) по своей биомеханике практически тождественны. Обычно их наносят сверху вниз — прямо или по диагонали. А тычковые удары очень похожи на удары ножом. Поэтому и те, и другие я не выделял в отдельный блок.

Тренировка защиты от атак оружием очень важна психологически. Она позволяет привыкнуть к виду оружия в руке нападающего. Дело в том, что сам вид ножа, кастета, дубины или камня (даже в хилой руке обкуренного придурка) способен парализовать неопытного человека.

Все приемы показаны на рисунках в варианте атаки противника правой рукой. Понятно, что надо тренировать защиту и от атак левой рукой.

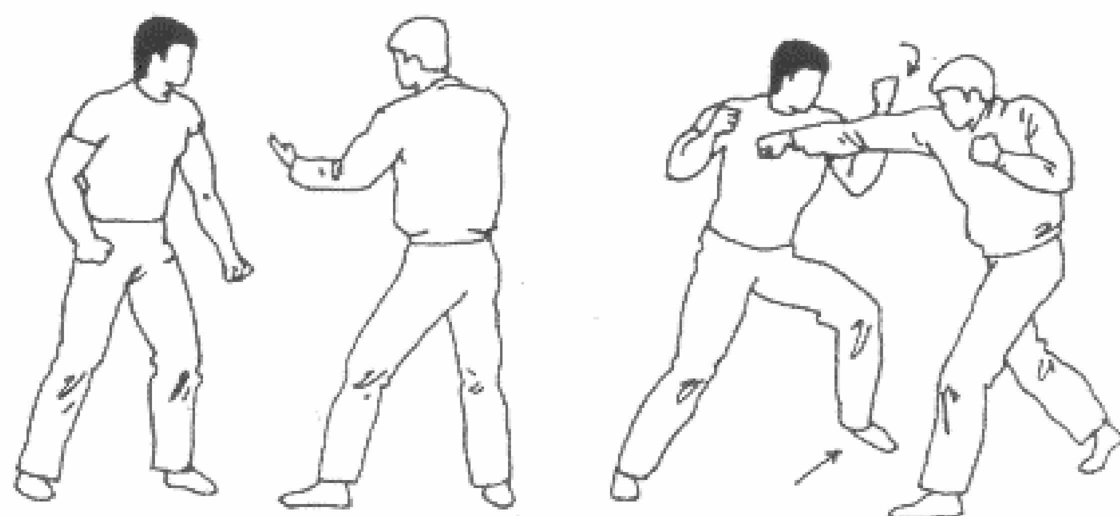
Помни, что здесь даны только основы действий (общая последовательность, алгоритм). Поэтому не будь формалистом. Ищи в каждой ситуации «нюансы» техники, чтобы сделать ее удобной лично для тебя. Такими нюансами могут быть и последовательность движений, и постановка ног (какую ногу как, куда и насколько двигать), и варианты уклонения корпуса, и блокировка («мягкая» или «жесткая», наружу или внутрь), и захваты, и удары. Одним словом — всё.

Ситуация 1. Противник атакует прямым ударом правой руки в голову

Уйди с линии атаки шагом левой ноги вперед-влево с одновременным поворотом корпуса левым плечом вперед и отбей своим левым предплечьем атакующую от себя — внутрь. Захвати эту руку выше локтя и рывком потяни вправо-вниз, а основанием кулака правой руки нанеси удар ему в лицо.

Далее действуй по обстановке, например, выполни рычаг локтя внутрь или брось противника на землю толчком обеих рук в спину *(рис. 1–1)*.

Вариант: Если противник «провалится» вперед на своем ударе рукой, можно ударить его в основание затылка (или по шее) ребром ладони.



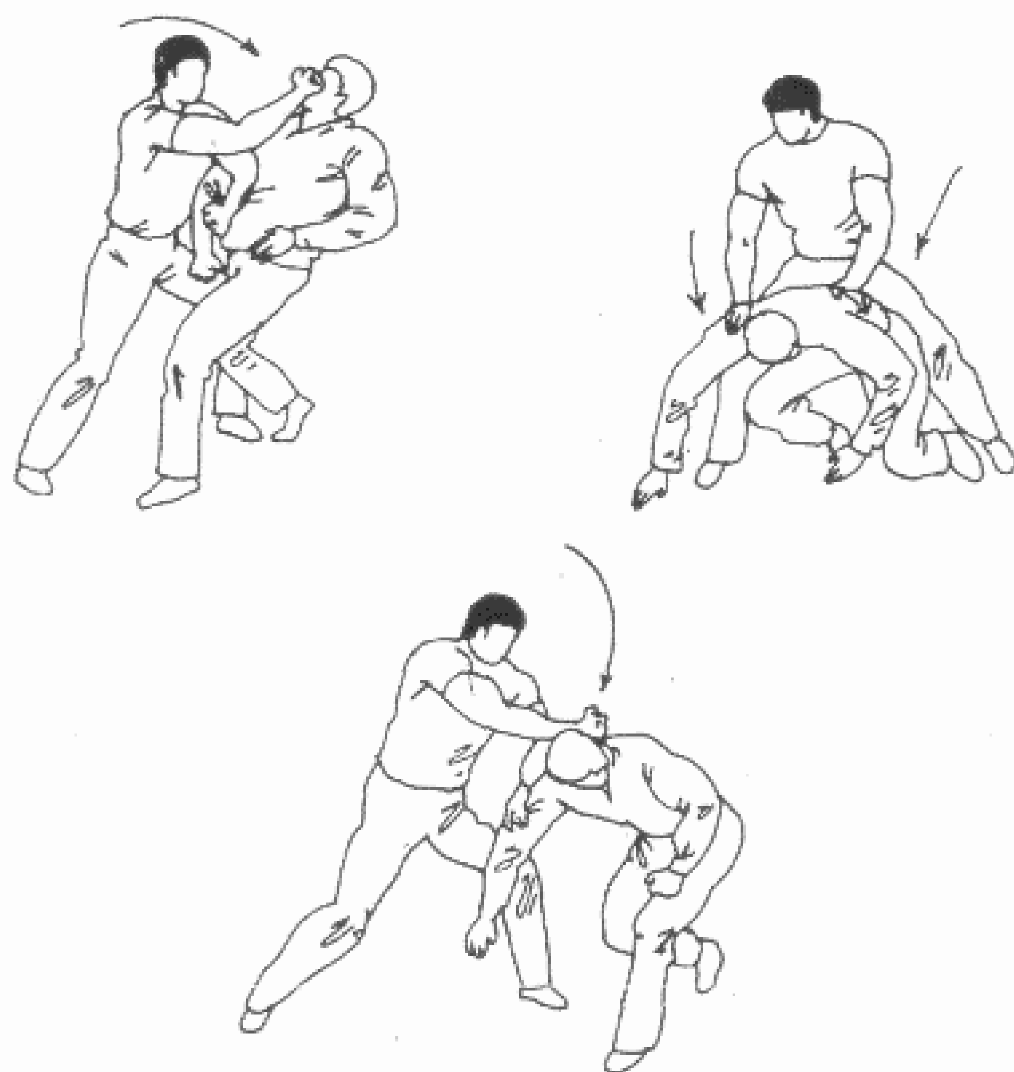


Рис. 1–1

Используемые элементы: Сбивающий блок предплечьем снаружи-внутрь, удар основанием кулака («кулак-молоток»), рычаг локтя внутрь.

Ситуация 2. Противник атакует прямым ударом правой руки в голову

Уклонись от атаки вращением корпуса влево, одновременно захвати кисть руки с кастетом накладкой правой руки сверху. Сделай левой ногой шаг вперед-вправо, рвани захваченную руку на себя и удары левым локтем (либо основанием кулака) по ее предплечью сверху-вниз. Вслед за этим ударь подъемом левой ступней в подколенный сгиб правой ноги противника *(рис. 1–2)*. Далее действуй по обстановке.

Используемые элементы: Сбивающий блок снаружи-внутрь, захват руки, удар локтем по руке сверху, удар основанием кулака по руке, прямой удар подъемом ступни.



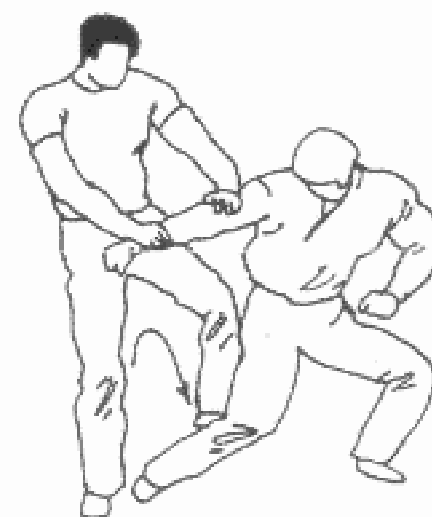


Рис. 1–2

Ситуация 3. Противник атакует ударом правой руки в голову сбоку

Сделай шаг правой ногой назад, одновременно поставь блок левым предплечьем (или ударь по предплечью руки с кастетом основанием левого кулака). Левой рукой захвати эту руку противника в районе запястья и потяни влево-вверх, а левой ступней ударь в колено впереди стоящей ноги противника. Можно также нанести удар прямо в колено, и не левой ногой, а правой.

Далее действуй по обстановке, например, ударь основанием кулака сверху по голове противника, или основанием правой ладони ему в лицо, выполни рычаг локтя наружу и т.д. *(рис. 1–3).*

Используемые элементы: Сбивающий блок предплечьем изнутри-наружу, боковой удар ступней в колено, прямой удар основанием ладони, рычаг локтя наружу.

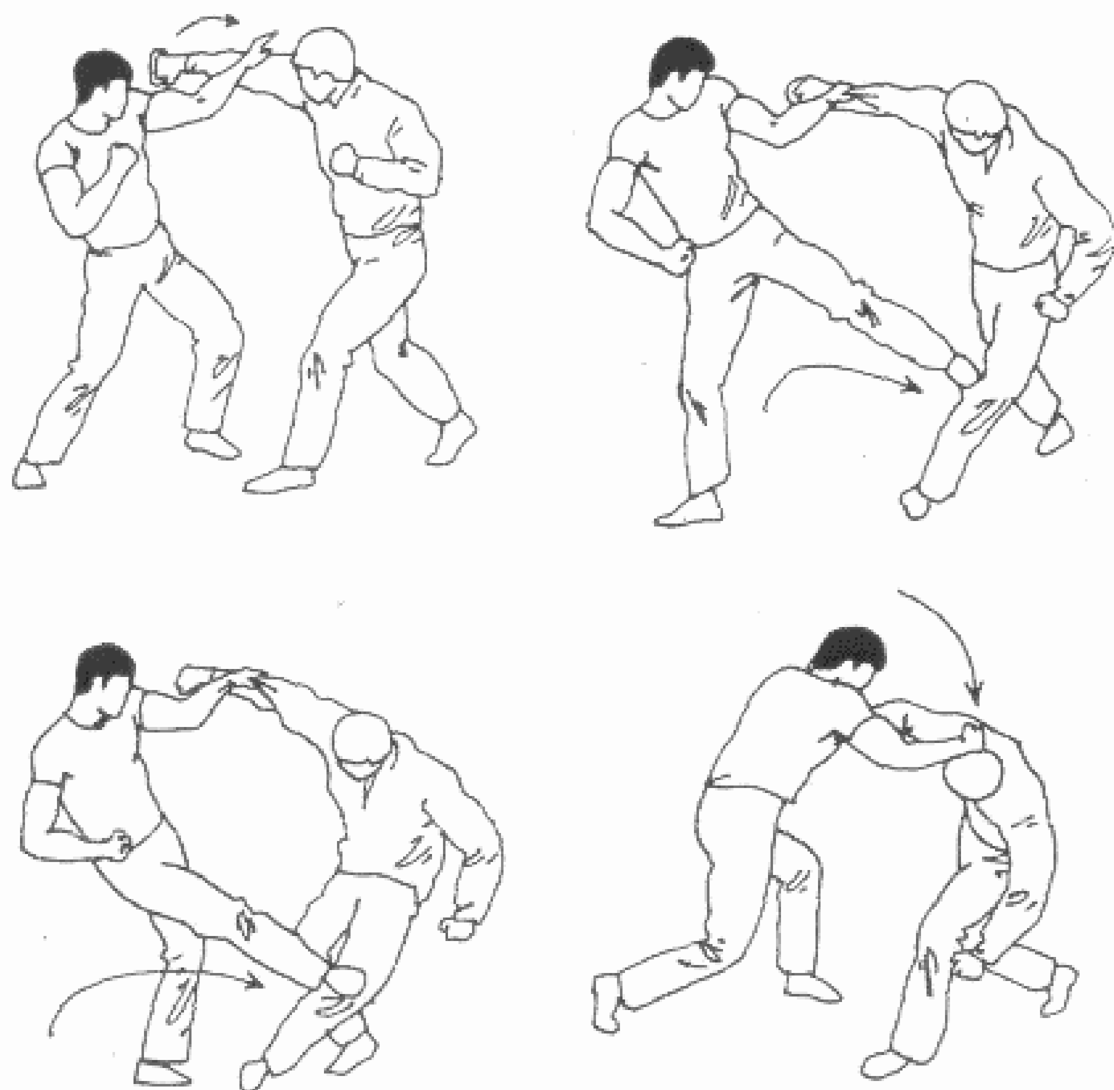


Рис. 1–3

Ситуация 4. Противник атакует ударом правой руки в голову сбоку

Поставь блок левым предплечьем (либо ударь по предплечью руки с кастетом основанием левого кулака). Левой рукой захвати эту руку выше локтя, а правой рукой — левое плечо противника. Ударь его в пах (живот) левым (или правым коленом), смотря как тебе удобнее, и проведи бросок задней подножкой *(рис. 1–4).* Далее действуй по обстановке.

Используемые элементы: Блок изнутри-наружу, удар коленом снизу-вверх, задняя подножка.



Рис. 1–4

Ситуация 5. Противник атакует ударом правой руки в голову сбоку (или прямо в лицо)

Сделай шаг левой ногой вперед-вправо. Одновременно поставь блок левым предплечьем (либо ударь по предплечью руки с кастетом основанием левого кулака). Левой рукой захвати эту

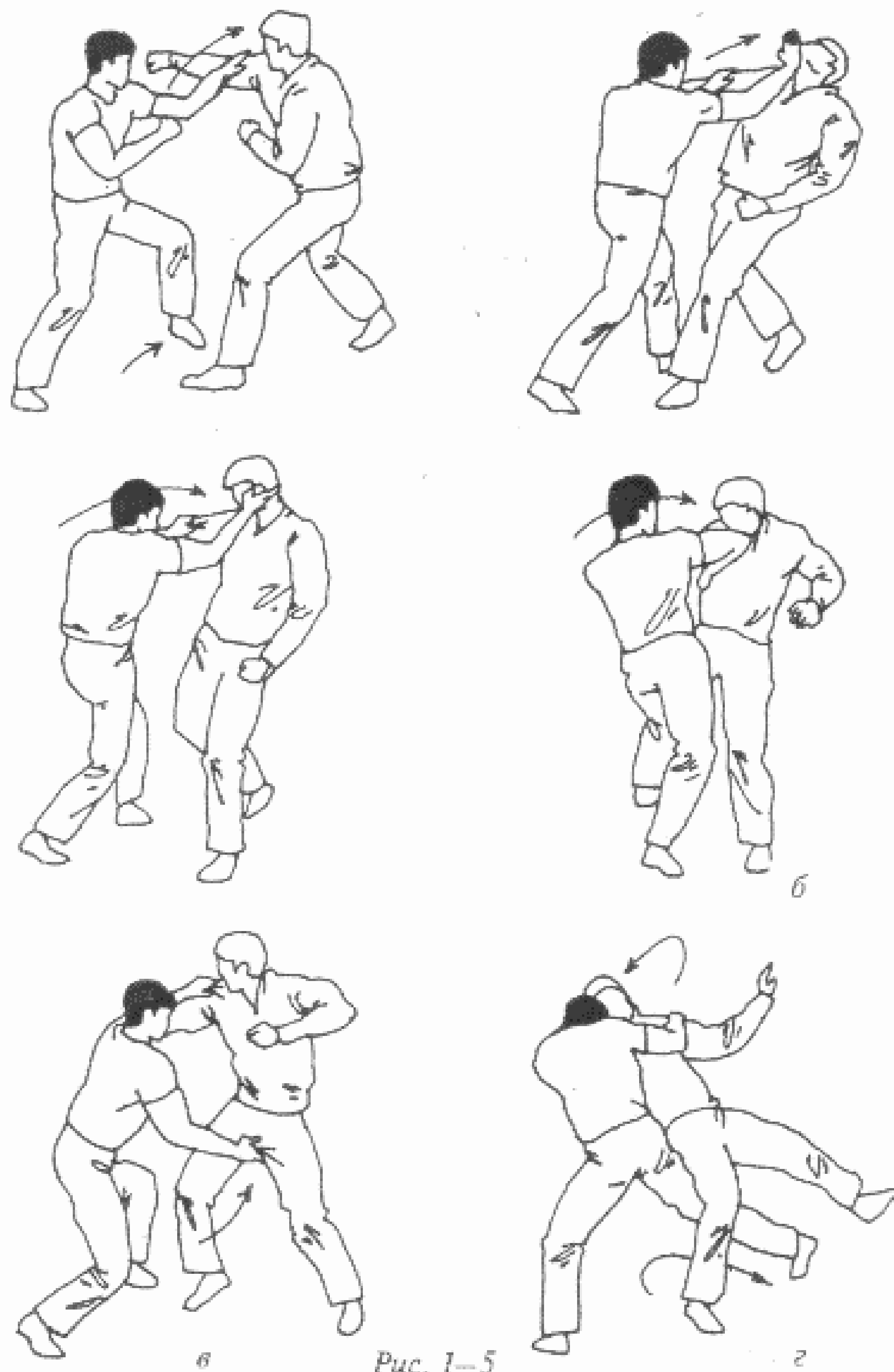


Рис. 1—5

руку ниже локтя и потяни рывком на себя-влево, а основанием правой ладони ударь противника прямо в лицо (в челюсть либо в нос), или же основанием кулака сбоку в голову либо шею. Действуй быстро, иначе противник может заблокировать твой удар рукой *(рис. 1—5)*.

Далее действуй по обстановке, например, ударь правым локтем в голову *(рис. 1—5б)*, или захвати правой рукой половые органы *(рис. 1—5в)* и брось противника на землю задней подножкой *(рис. 1—5г)*.

Используемые элементы: Сбивающий блок изнутри-наружу, прямой удар основанием ладони, удар локтем по дуге вперед, захват и выкручивание половых органов, задняя подножка.

Ситуация 6. Противник атакует ударом правой руки прямо в лицо

«Нырни» под удар, или повернись боком, пропуская удар мимо себя. Затем сделай шаг навстречу, ударь большим пальцем левой руки в горло либо в глаз (в основном для отвлечения внимания), а правой рукой, сжатой в кулак, сильно ударь снизу-вверх между ног, захвати в конечной фазе движения половые органы, крепко сожми их и рвани на себя. Толкая противника в плечо той рукой, что наносила удар в горло, брось его на землю задней подножкой *(рис. 1—6)*.

Используемые элементы: Уход от удара нырком, удар большим пальцем, захват и выкручивание половых органов, задняя подножка.

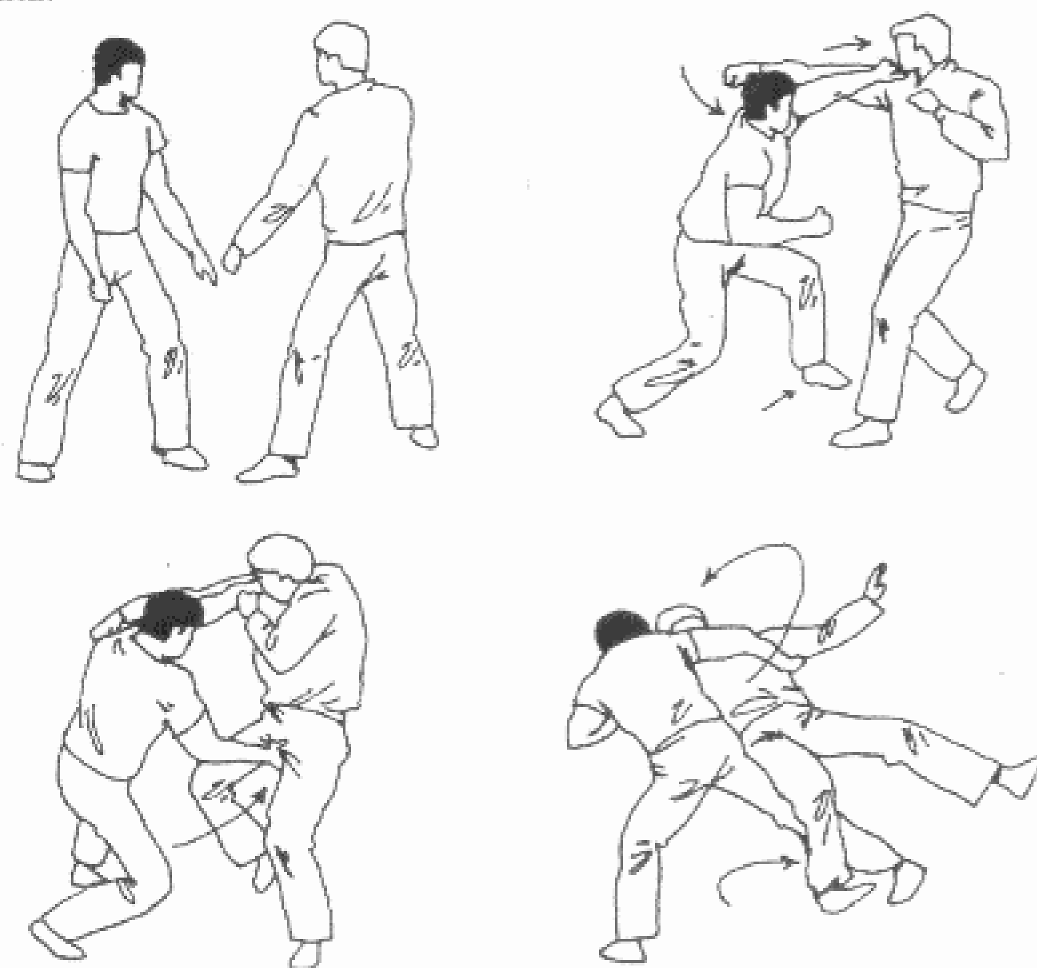


Рис. 1—6

Ситуация 7. Противник атакует ударом правой руки прямо в лицо

«Нырни» под удар и одновременно большим пальцем правой руки ударь в подмышку атакующей руки противника. Этот удар не требует особой силы, но весьма болезненный. Затем «в темп» ударь его в живот правым коленом. С постановкой бьющей ноги на землю оттолкни противника от себя обеими руками. Если сможешь, проведи подсечку либо бросок передней подножкой *(рис. 1–7)*.

Используемые элементы: Уход от удара нырком, прямой удар большим пальцем, прямой удар коленом.

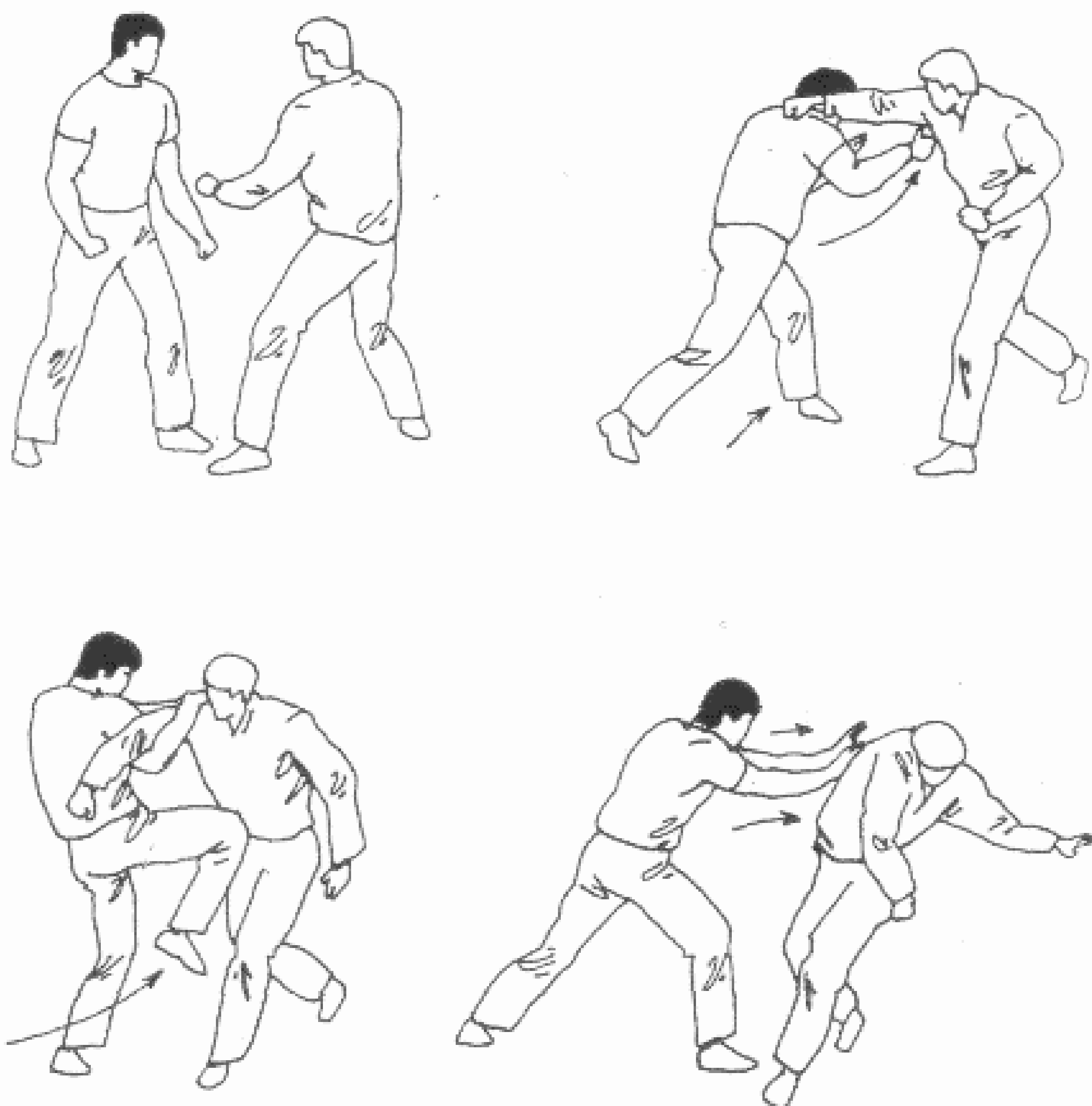


Рис. 1–7

Ситуация 8. Противник атакует ударом правой руки прямо в живот

Уйди с линии атаки шагом правой ноги назад с одновременным поворотом корпуса левым плечом вперед. Отбей левым предплечьем атакующую руку от себя и сразу захвати ее двумя руками: правой ладонью в районе запястья, левой — в районе локтя.

Далее возможны два варианта контратаки: а) выполнение болевого приема на локоть (например, резкий толчок в локоть); б) удар носком правой ступни в пах противника. Заверши комбинацию тем, что подбей ноги противника ударом своей левой ноги сзади, а правой рукой толкни его в грудь, чтобы упал *(рис. 1–8)*.

Используемые элементы: Уход от удара поворотом корпуса, захват руки, болевой прием на локоть, прямой удар носком ступни, подбив ногой (или подсечка).

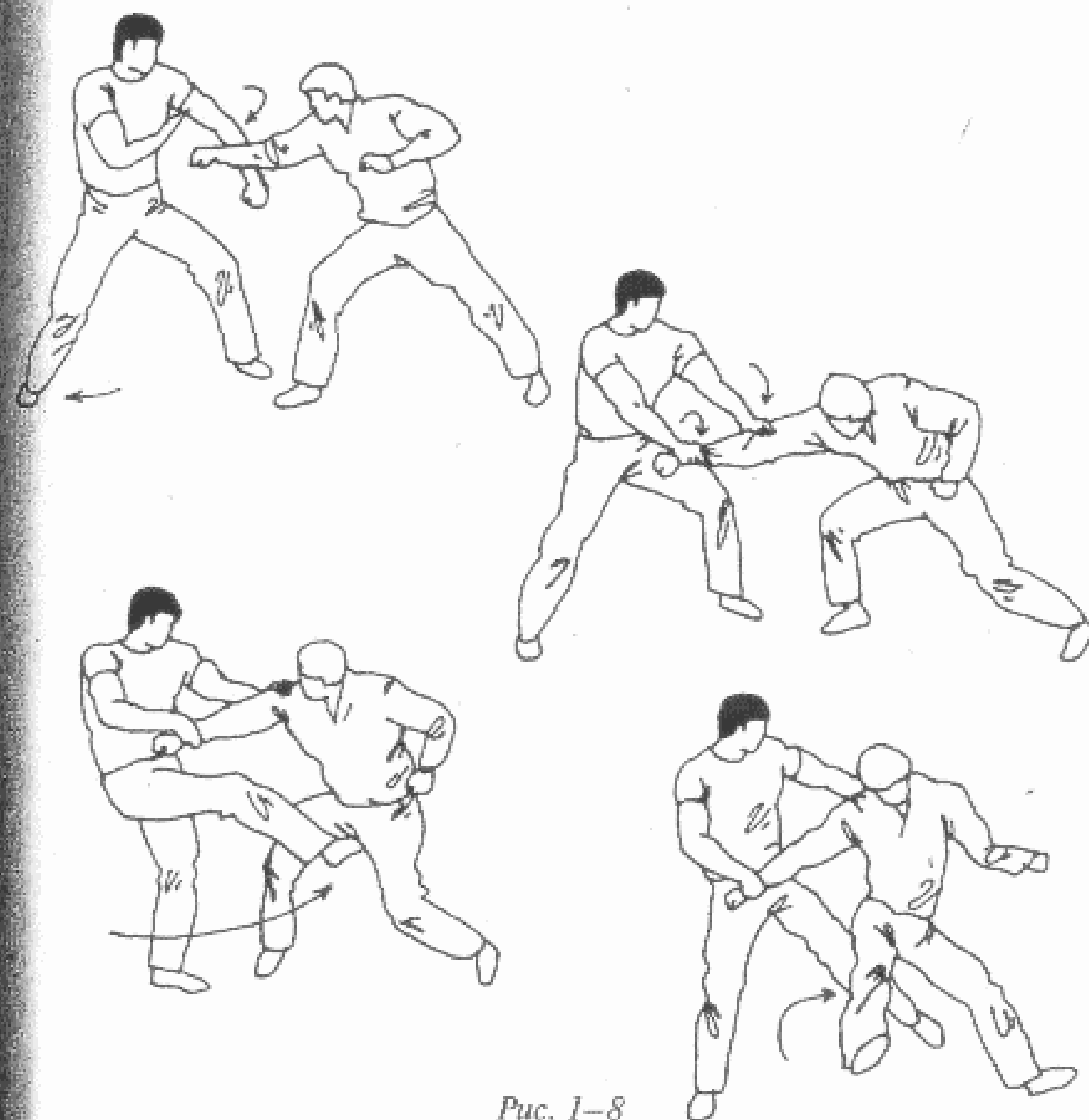


Рис. 1–8

Ситуация 9. Противник атакует ударом правой руки прямо в живот

Уйди с линии атаки шагом правой ноги назад с одновременным поворотом корпуса левым плечом вперед. Отбей левым предплечьем атакующую руку от себя и сразу ударь наотмашь основанием кулака этой руки в нос противника. В момент удара желательно захватить запястье атакующей руки противника своей правой ладонью. Далее действуй по обстановке. Например, ударь носком правой ступни в ближайшее к тебе колено противника (или в голень) *(рис. 1—9)*.

Используемые элементы: Уход с линии атаки поворотом корпуса, удар основанием кулака наотмашь, прямой удар носком ступни.

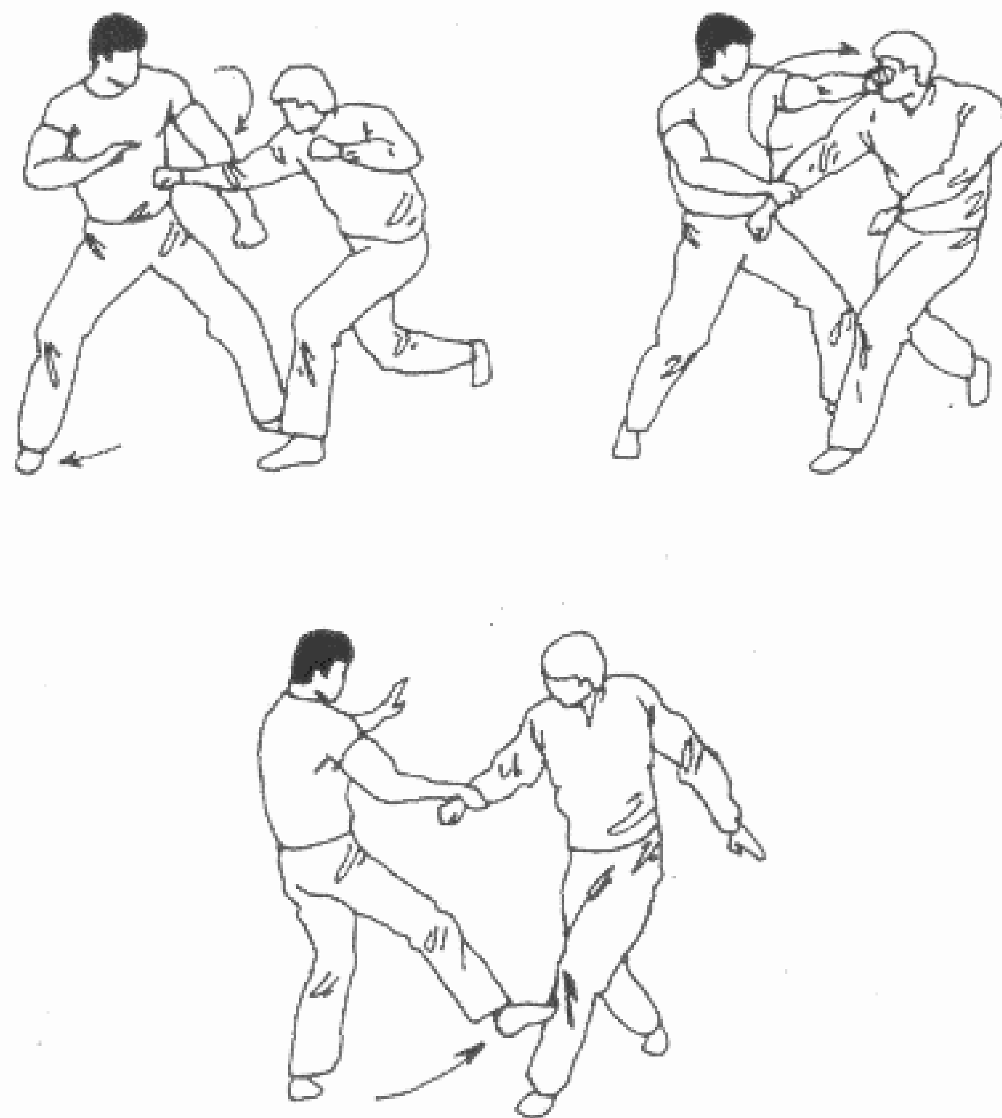


Рис. 1—9

Ситуация 10. Противник атакует ударом правой руки прямо в живот

Отклони живот от кулака противника посредством резкого отведения таза назад и наклона корпуса вперед. Одновременно двумя руками захвати с обеих сторон атакующую руку противника и коленом левой ноги ударь снизу в ее локоть (так, чтобы сломать сустав) *(рис. 1—10)*.

Далее действуй по обстановке. В принципе, если тебе удастся сломать противнику локоть, то ничего больше и не понадобится, так как такой перелом вызывает дикую боль.

Используемые элементы: уклон назад, захват руки двумя руками, прямой удар коленом.

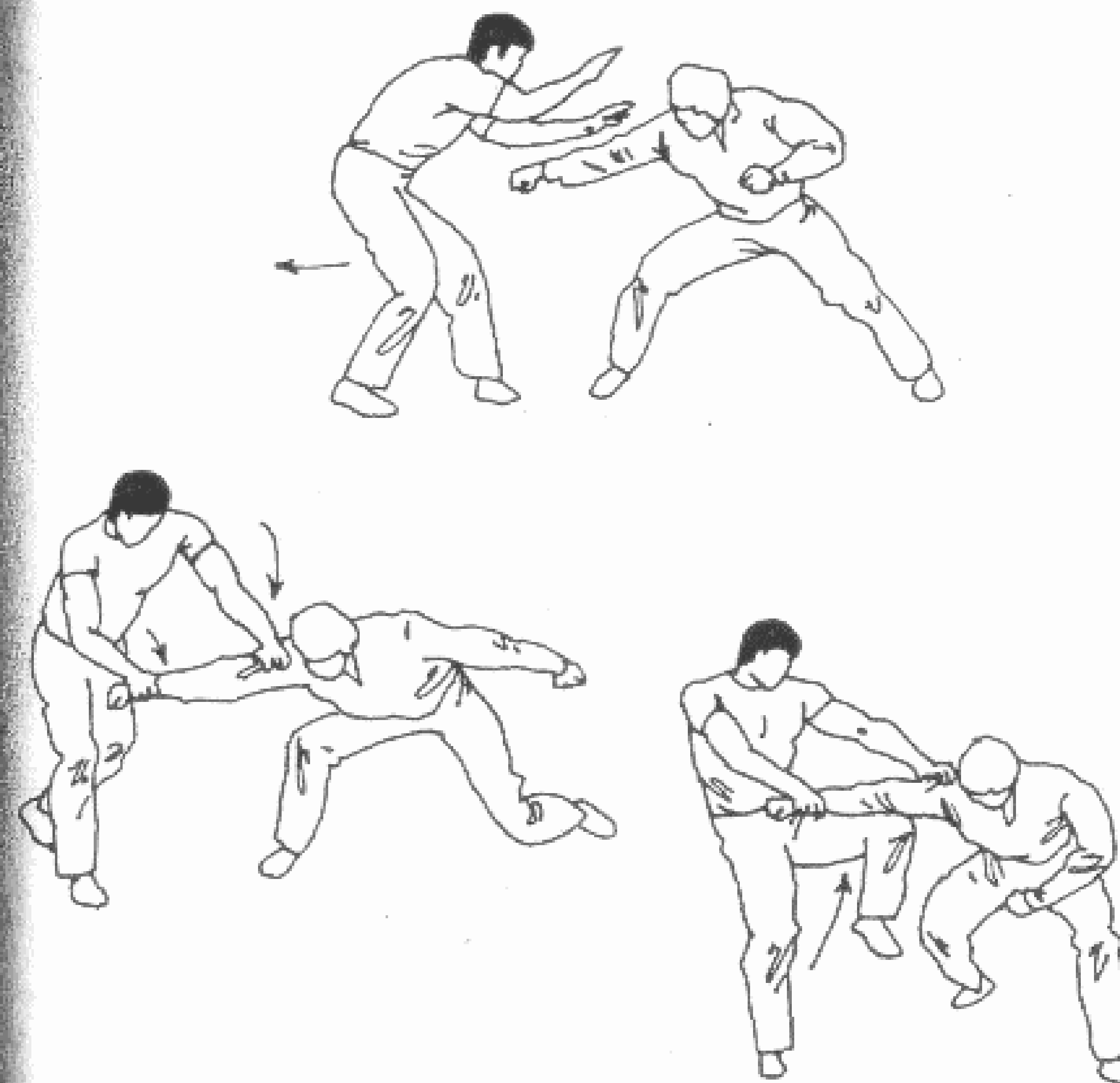


Рис. 1—10

Ситуация 11. Противник атакует ударом бутылкой по голове сверху

Сделай шаг правой ногой назад по дуге вправо, уходя с траектории удара и пропуская его мимо себя. Когда рука с бутылкой окажется внизу, нанеси по ней сверху удар основанием кулака и захвати накладкой сверху. Основанием правой ладони (или ее ребром) ударь снизу-вверх в промежность противника, захвати его половые органы и рывком потяни на себя. Толкни его правым плечом и одновременно поставь заднюю подножку правой ногой *(рис. 1–11)*.

Используемые элементы: Уклон от удара поворотом корпуса, захват руки одной рукой, удар ладонью в пах, задняя подножка.

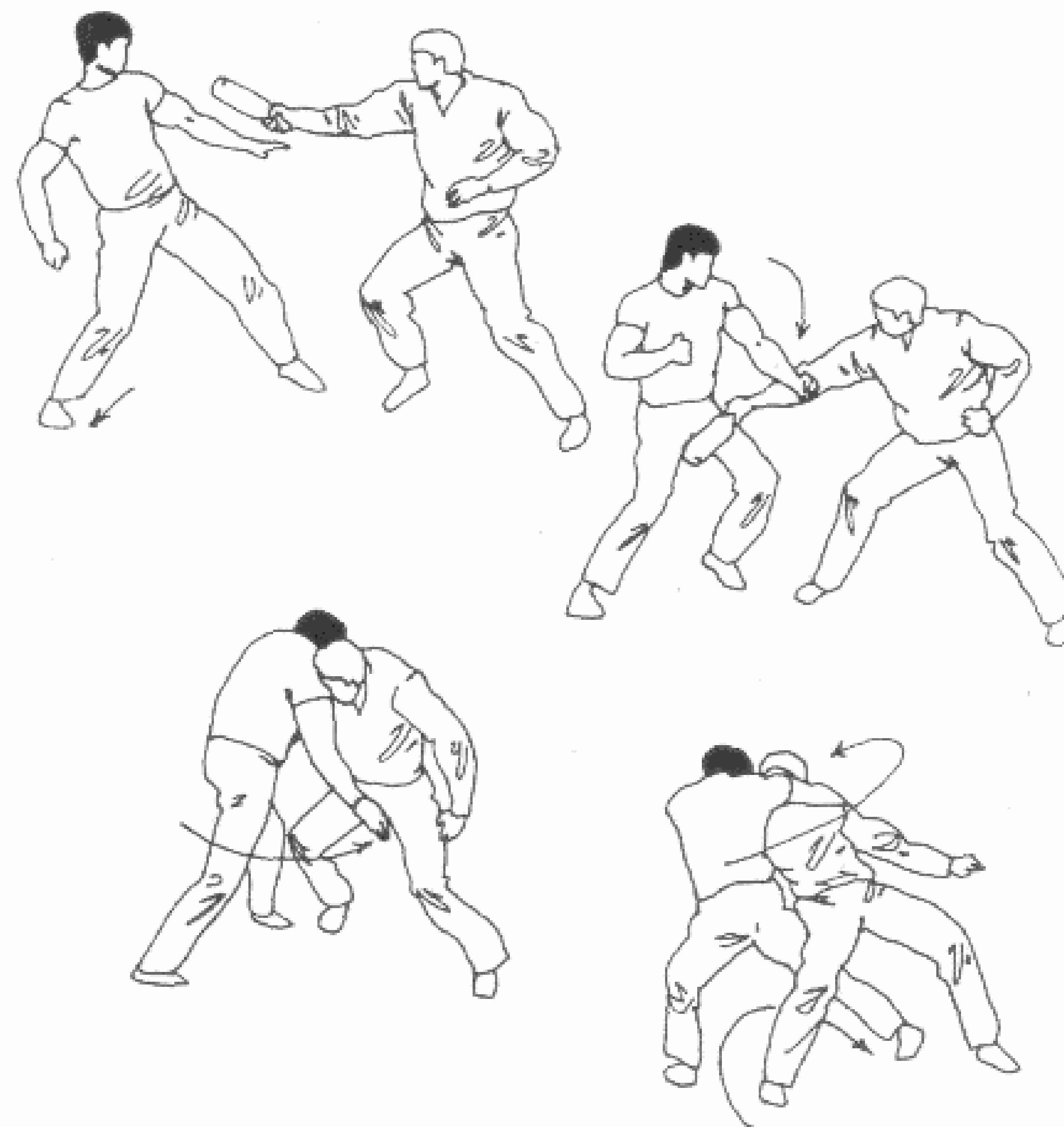


Рис. 1–11

Ситуация 12. Противник атакует ударом бутылкой по голове сверху

Сделай шаг правой ногой назад по дуге вправо, уходя с траектории удара и пропуская его мимо себя. Когда рука с бутылкой будет проходить перед тобой, захвати ее обеими руками: правой в районе запястья, левой за плечо. Отводя эту руку на себя, нанеси «топчущий» удар правой подошвой в колено правой ноги противника. Одновременно с ударом ногой толкни его в плечо левой рукой: он упадет лицом вниз. Далее проведи добивание *(рис. 1–12)*.

Используемые элементы: Уклон от удара поворотом корпуса, захват руки двумя руками, «топчущий» удар ступней.

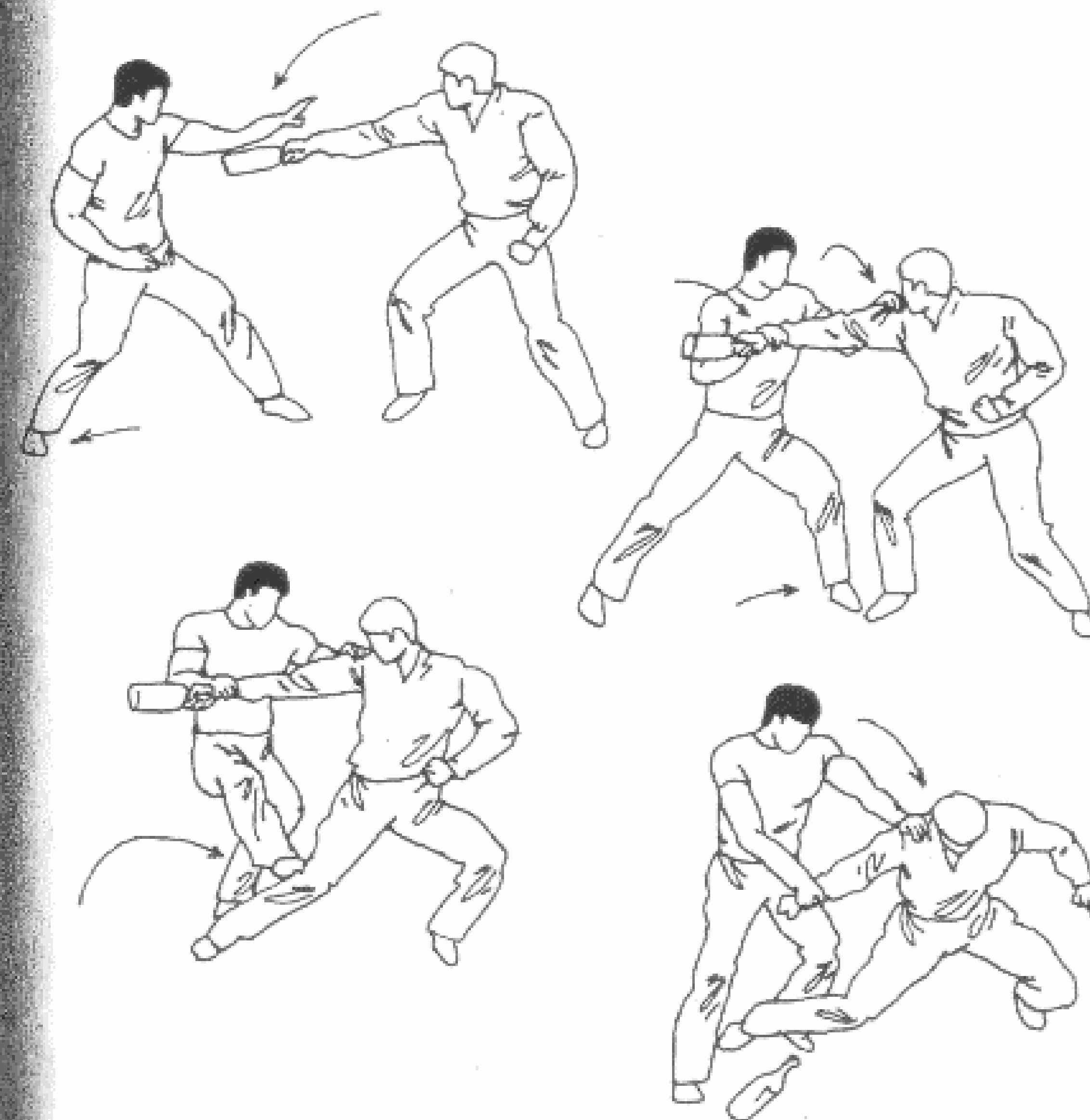


Рис. 1–12

Ситуация 13. Противник атакует ударом бутылкой по голове сверху

Сделай шаг левой ногой вперед-влево и левой рукой захвати атакующую руку в районе запястья (захват выполни путем перехода с блока предплечьем на накладку ладони и пальцев). Потяни захваченную руку на себя, поставь свою правую ногу позади левой ноги противника и ударь его в нос снизу основанием ладони правой руки. В результате сочетания трех движений — удара в нос, рывка захваченной руки и подножки — противник неизбежно упадет на спину *(рис. 1–13).*

Варианты: Можно ударить не основанием ладони в нос, а «вилкой» в горло («вилка» — это место между отогнутыми в разные стороны большим пальцем и остальными) или локтем в челюсть. Можно также ударить противника основанием правого кулака по шее сбоку и одновременно выполнить левой рукой рычаг захваченной кисти противника вниз.

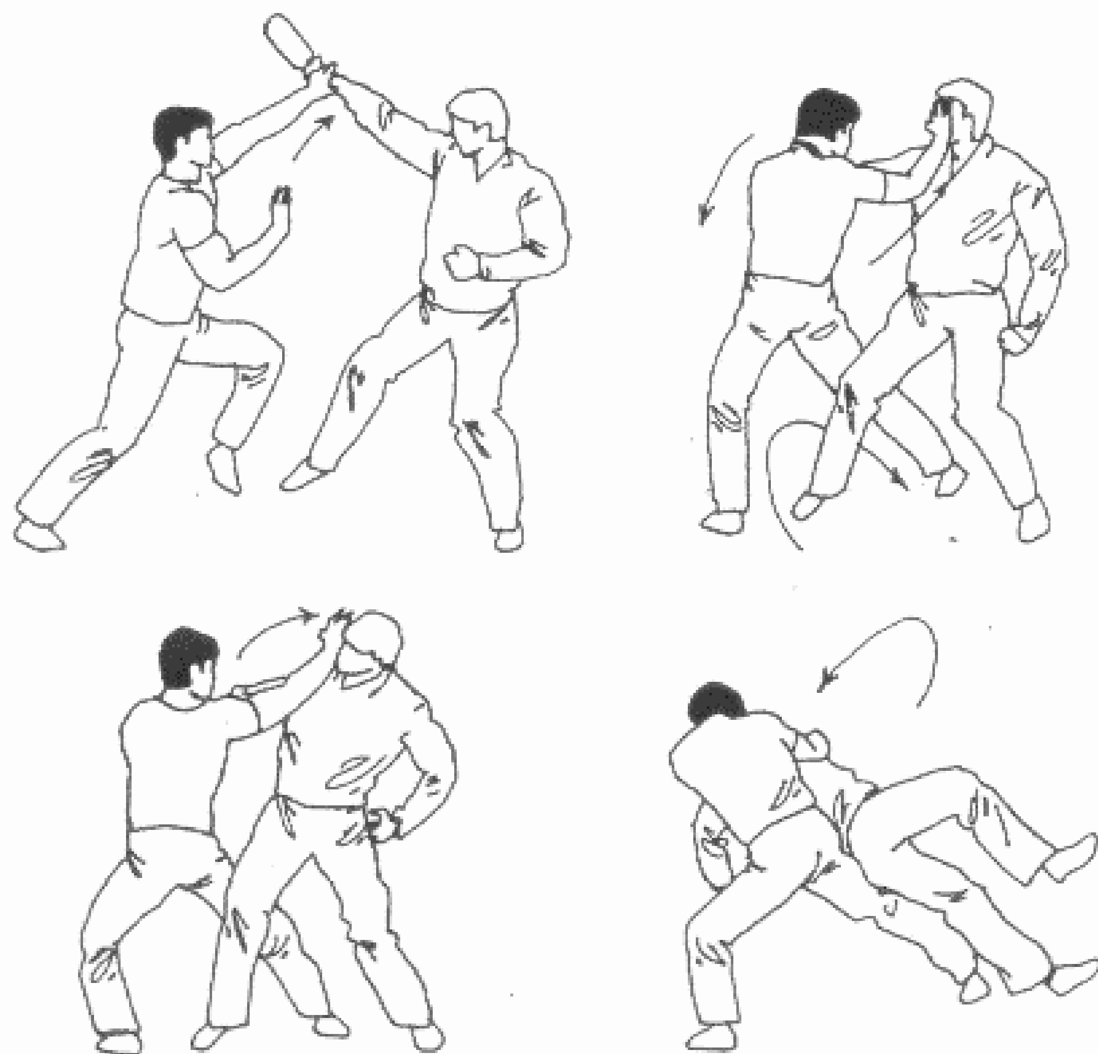


Рис. 1–13

Используемые элементы: Удар основанием ладони в нос, захват руки одной рукой, задняя подножка.

Ситуация 14. Противник атакует в голову ударом бутылки сбоку наотмашь

Поставь двойной блок предплечьями обеих рук (или одной руки), одновременно уходя от удара вперёд-влево за противника, чтобы облегчить проведение захвата. Перейди с блока на захват атакующей руки: своей левой в районе плеча, а правой в районе запястья. Ударь нападающего носком правой ступни в пах (или в живот). Далее действуй по обстановке *(рис. 1–14).*

Используемые элементы: Блок-подставка двумя предплечьями, захват руки двумя руками, прямой удар носком ступни.

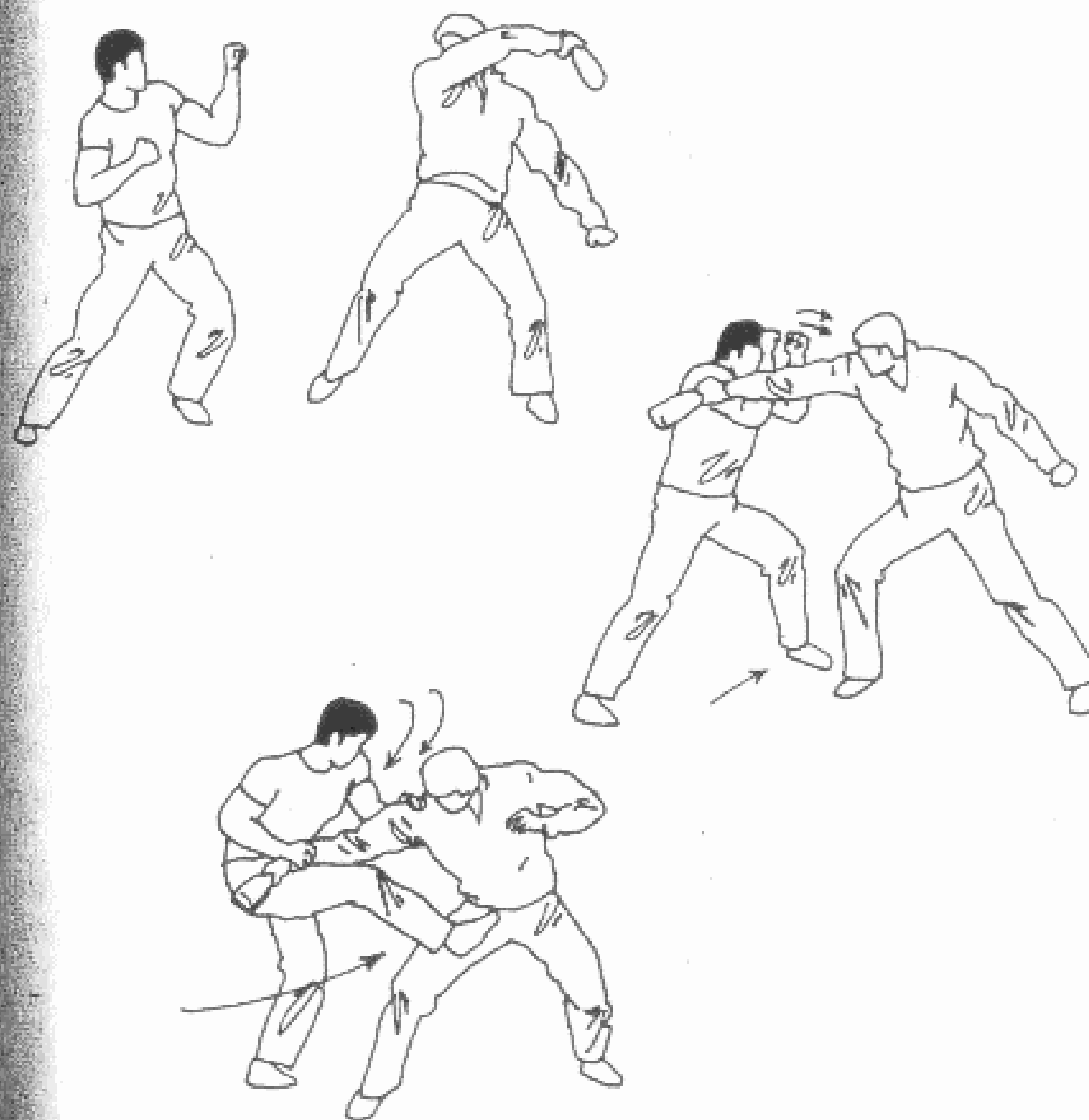


Рис. 1–14

Ситуация 15. Противник атакует тычком «розочки» в лицо

Уйди назад шагом левой ноги, подтяни к ней правую ногу, одновременно поворачиваясь боком к противнику. Нанеси ему боковой удар каблуком (или подошвой) левой ноги в пах (или в живот). Далее действуй по обстановке *(рис. 1–15)*.

Используемые элементы: Уклон назад шагом ноги и поворотом корпуса, боковой удар ступней.

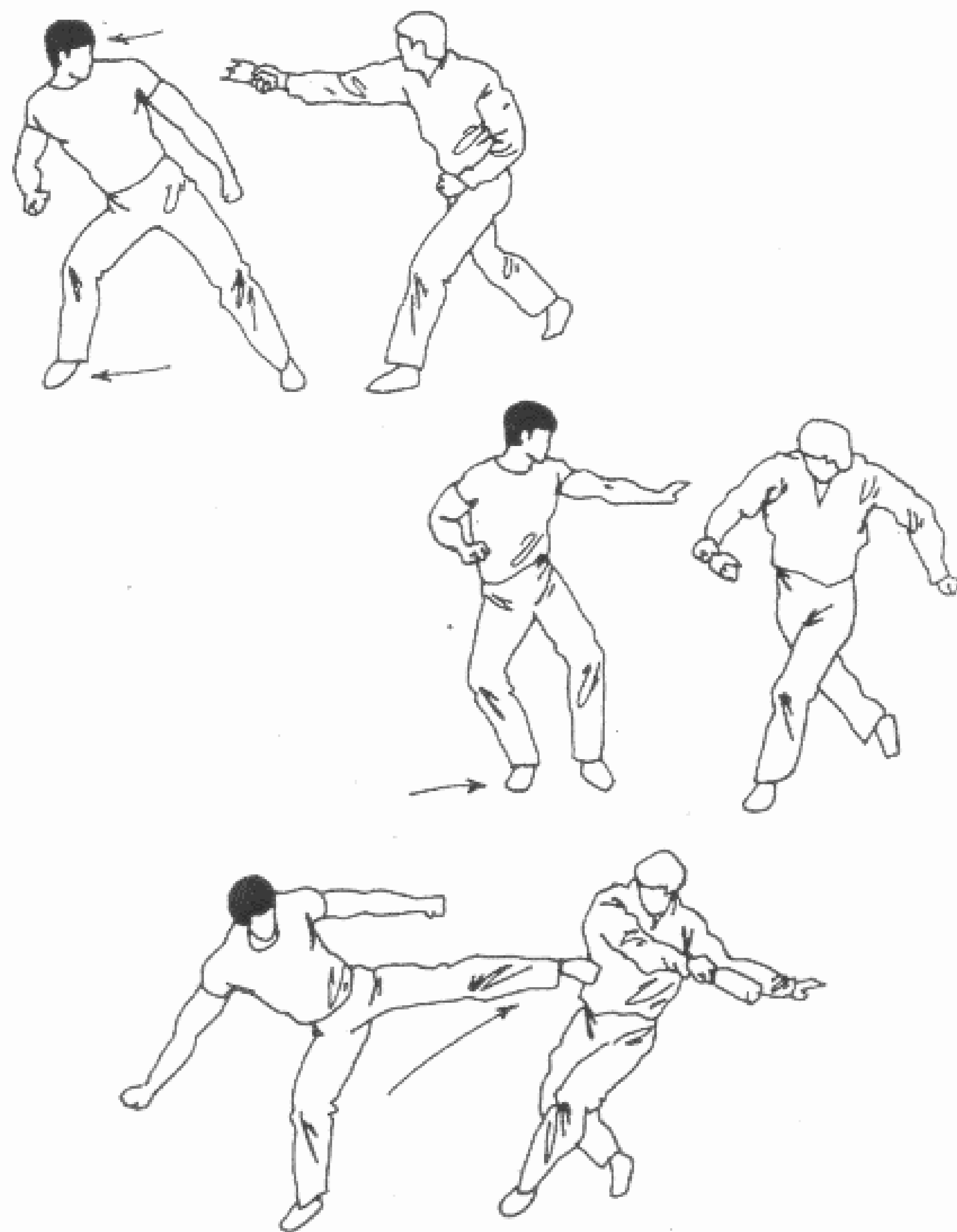


Рис. 1–15

Блок № 2. Защита от ударов стопой

Удары ногами не такие быстрые, как руками. Главная их опасность для обороняющегося состоит в том, что они отличаются значительной мощью (ведь мускулы ног сильнее мускулов рук) и усиливаются обувью.

Кроме того, «на улице» большинство людей в ситуациях «наездов» обычно следит за руками противника и не обращает внимания на ноги. Поэтому начальную фазу атаки ногами пропускают почти все. В результате приходится реагировать на удар, который уже начался. Важно, чтобы он «не прошел». Отсюда следует такое же требование выработки автоматических реакций, что и для защиты от ударов руками.

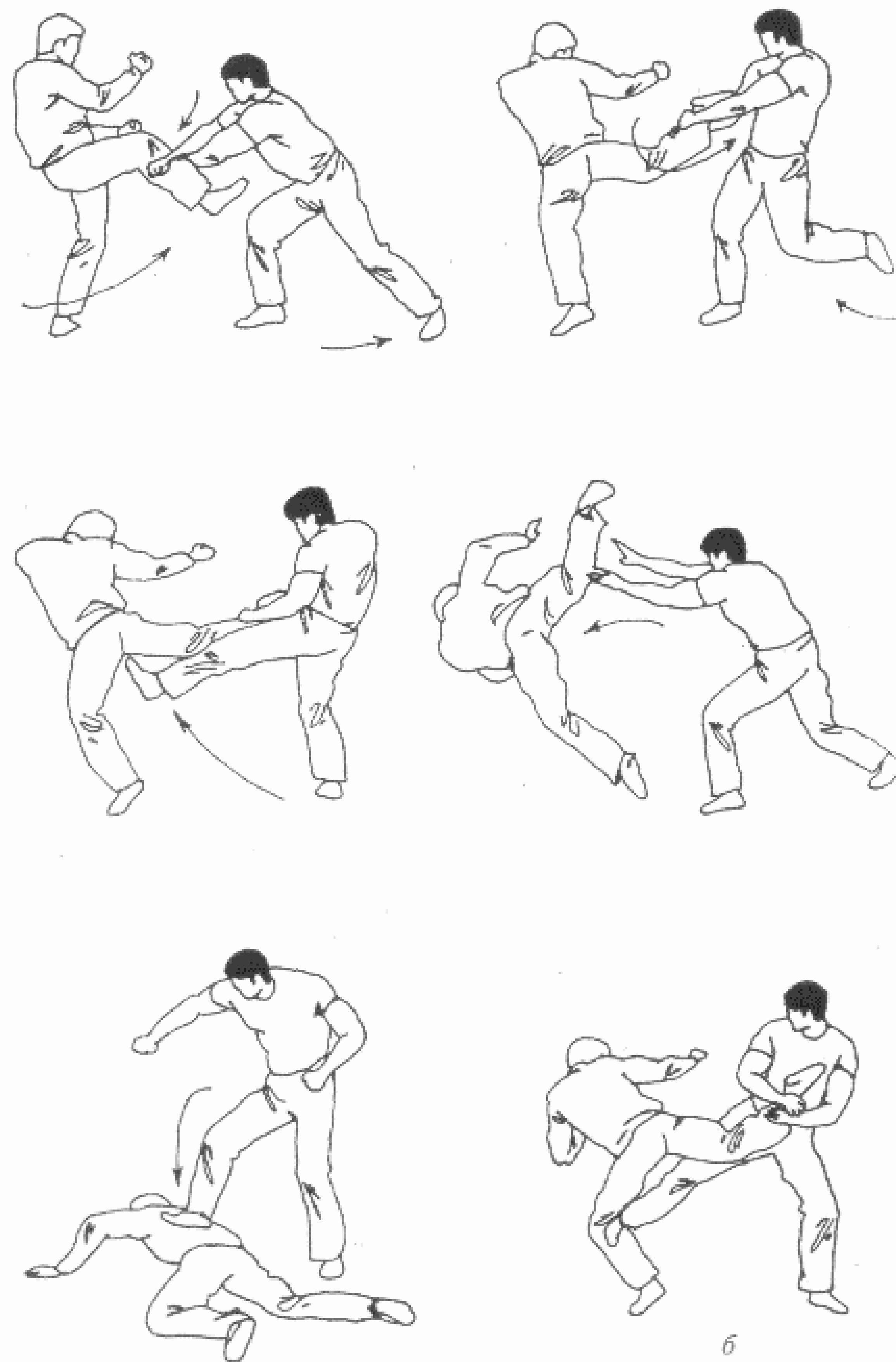
Вообще, по моему глубокому убеждению, без выработанных навыков выполнения защит и атак в виде связок «на автомате» (не думая), вряд ли можно успешно противостоять двум-трем противникам, а если встретился опытный боец, то и одному.

Ситуация 1. Противник атакует носком стопы в живот (или в пах)

Сделай шаг назад левой ногой, убирая тело от удара, и останови движение ноги противника блоком обеих рук, сложенных крестом (правая рука сверху). С блока перейди на захват ноги обеими руками и потяни ее вправо, заставляя противника повернуться к тебе спиной. Носком левой стопы ударь его в промежность, а захваченную ногу подними повыше и толкни от себя. Противник упадет ничком, после чего добей его «топчущим» ударом стопы *(рис. 2–1)*.

Вариант: Осуществив захват, протащи захваченную ногу на себя, одновременно поворачивая корпус справа налево, и ударь в опорную ногу противника не левой, а правой ногой (боковым ударом), как это показано на рисунке *(рис. 2–1б)*.

Используемые элементы: Крестовый блок, захват ноги двумя руками, удар носком стопы, боковой удар стопой, «топчущий» удар стопой.



б

Рис. 2–1

Ситуация 2. Противник атакует ногой в живот

Сделай шаг назад левой (правой) ногой, и останови движение ноги противника блоком обеих рук, сложенных крестом (правая рука сверху). Затем пробей «футбольный» удар носком правой (левой) стопы в колено (или в голень) его опорной ноги. Если после этого он не упадет и даже не согнется, ударь его большим пальцем в глаз или в горло *(рис. 2–2)*.

Используемые элементы: Крестовый блок, «футбольный» удар стопой, удар большим пальцем.

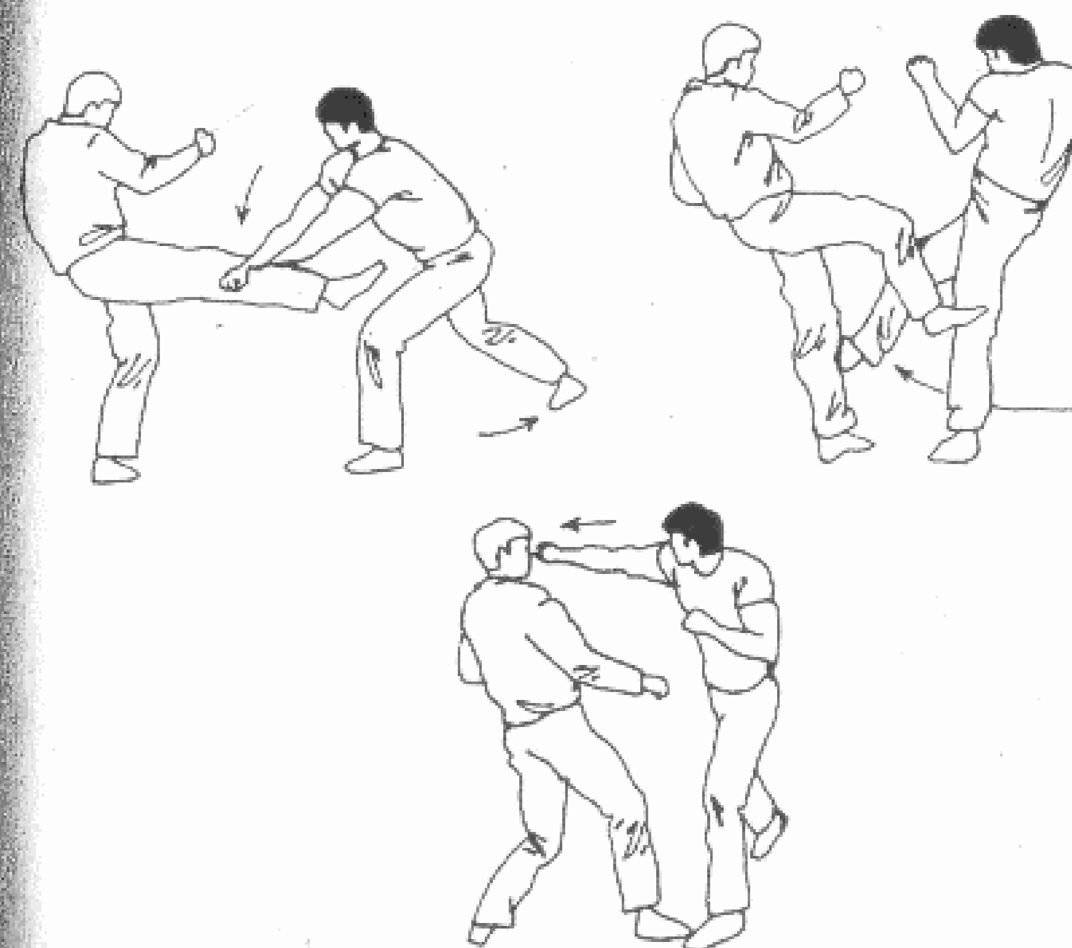


Рис. 2–2

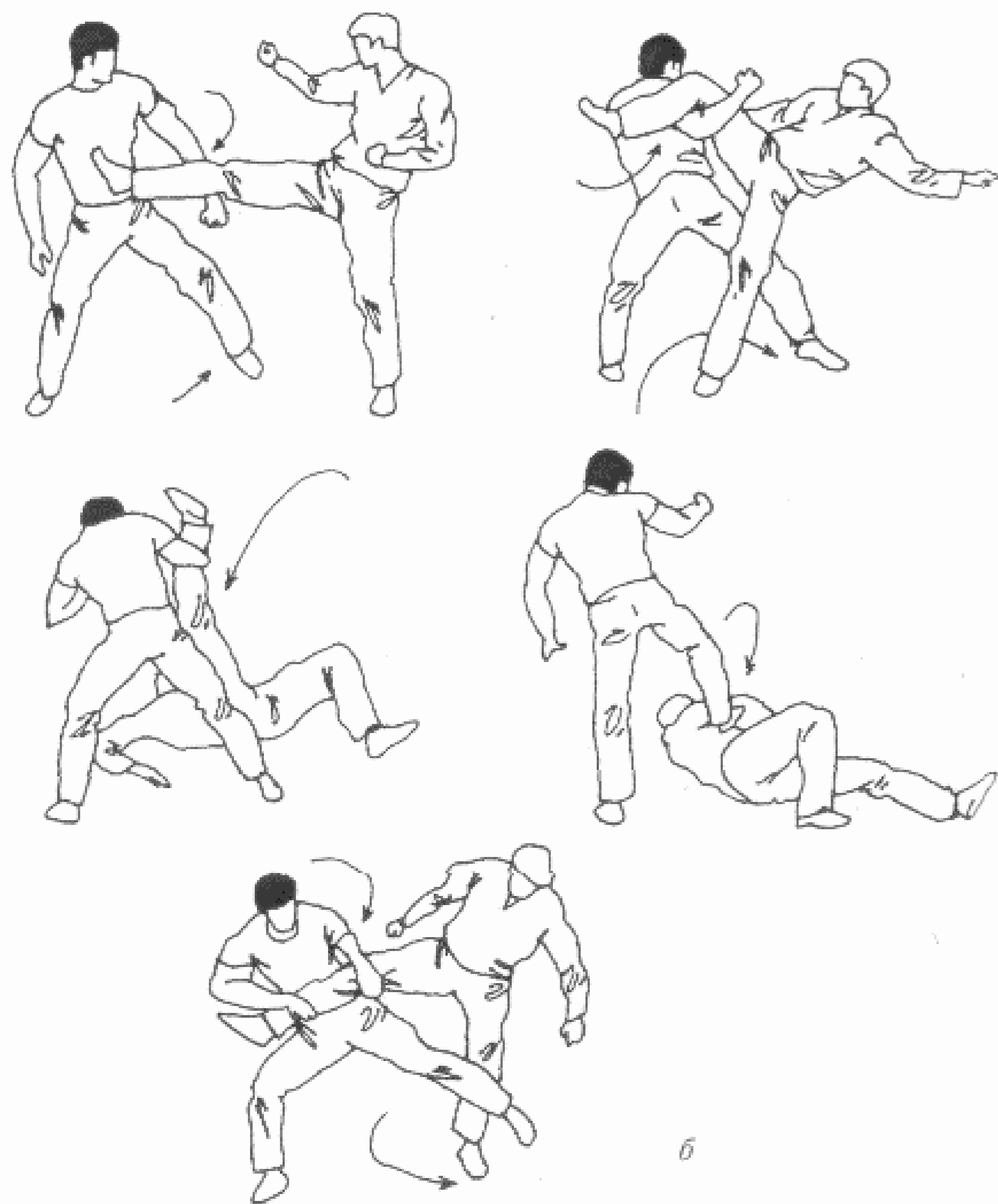
Ситуация 3. Противник атакует носком стопы в живот (или в пах)

Уйди с линии атаки шагом левой ноги влево и, поворачиваясь к бьющей ноге лицом (левое плечо идет вперед), подбей ее снизу-вверх левым предплечьем. С шагом правой ногой вперед-направо (за опорную ногу противника) захвати поднятую ногу противника локтевым сгибом правой руки. Продолжая поднимать ее вверх, брось противника на землю задней подножкой. Прове-

ди добивание, например «топчущим» ударом правой стопы в пах *(рис. 2—3).*

Вариант: Поставь не заднюю подножку левой ногой, а переднюю — правой ногой, и захваченную ногу поднимай вверх двумя руками *(рис. 2—3б).*

Используемые элементы: Уход с линии атаки шагом ноги и поворотом корпуса, захват ноги локтевым сгибом, захват ноги двумя руками, задняя подножка, передняя подножка, «топчущий» удар стопой.



б

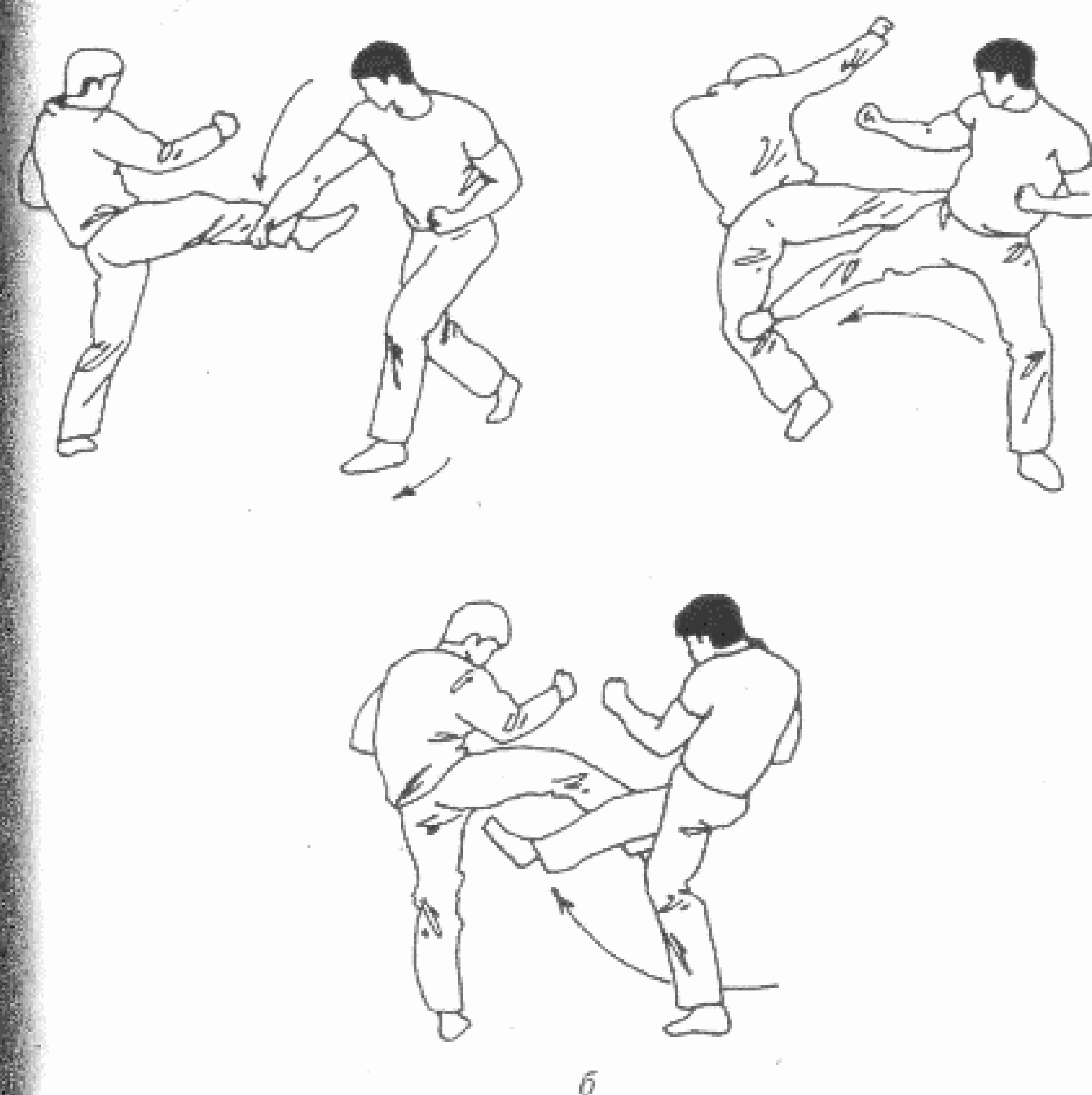
Рис. 2—3

Ситуация 4. Противник атакует носком стопы в живот (или в пах)

Уйди с линии атаки шагом левой ноги влево-вперед. Одновременно с шагом отбей атакующую ногу вправо ударом основания кулака (или предплечьем) по голени (или колену). Затем нанеси правой ногой боковой удар в колено опорной ноги противника *(рис. 2—4).*

Вариант: Ударь носком снизу прямо вперед в открывшуюся промежность *(рис. 2—4б).*

Используемые элементы: Сбивание атакующей ноги от себя внутрь, боковой удар стопой. Прямой удар носком стопы.



б

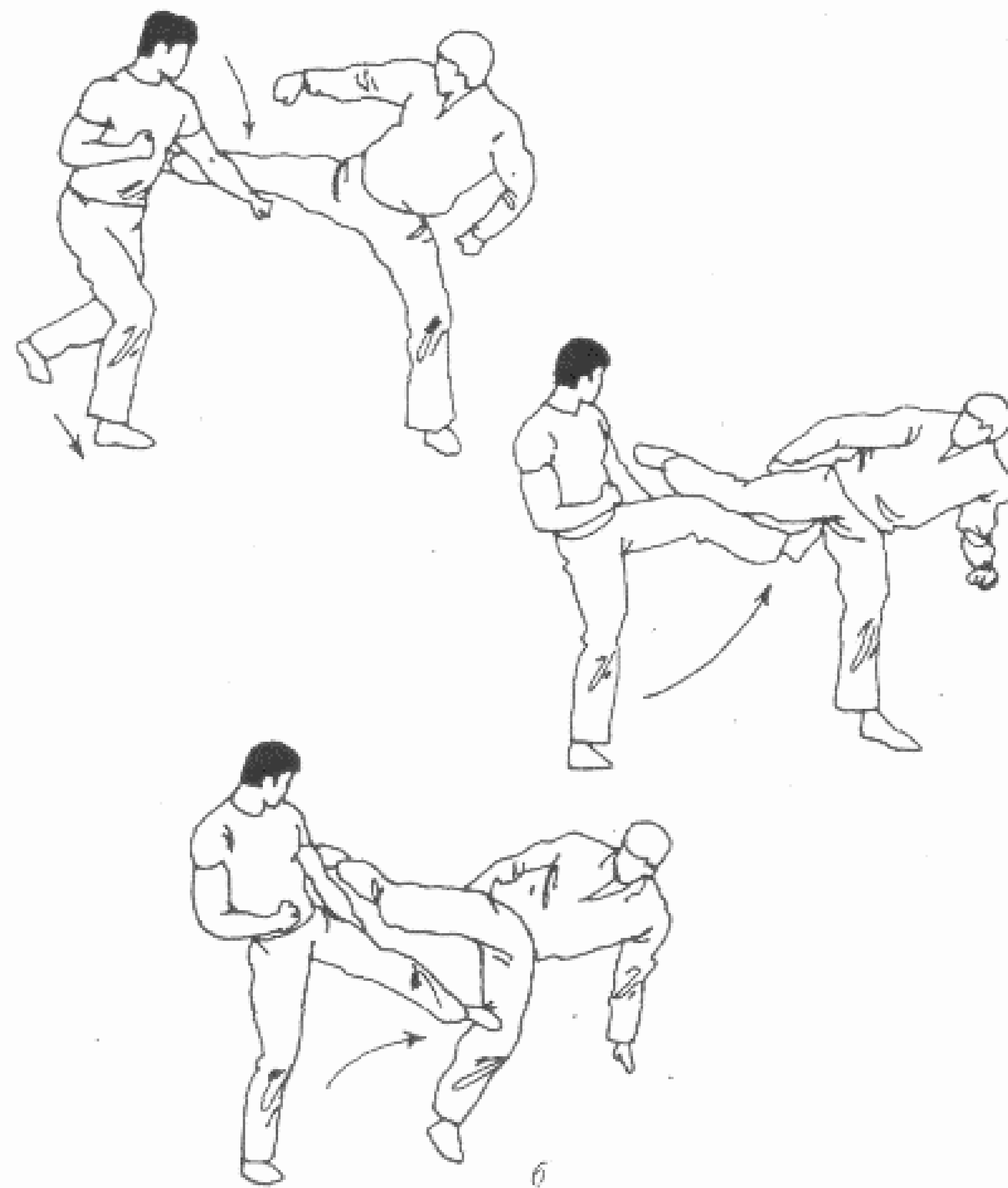
Рис. 2—4

Ситуация 5. Противник атакует стопой сбоку по среднему уровню

Отодвинь корпус от удара шагом правой ноги вправо. Одновременно с шагом отбей атакующую ногу влево ударом основания левого кулака (или предплечьем). Затем носком левой ступни нанеси прямой удар снизу-вверх, в пах (или в живот) противника *(рис. 2–5)*.

Вариант: Нанеси боковой удар левой (или правой) стопой в колено опорной ноги противника *(рис. 2–5б)*.

Используемые элементы: Отбивание атакующей ноги от себя наружу, прямой удар носком стопы, боковой удар стопой.



б

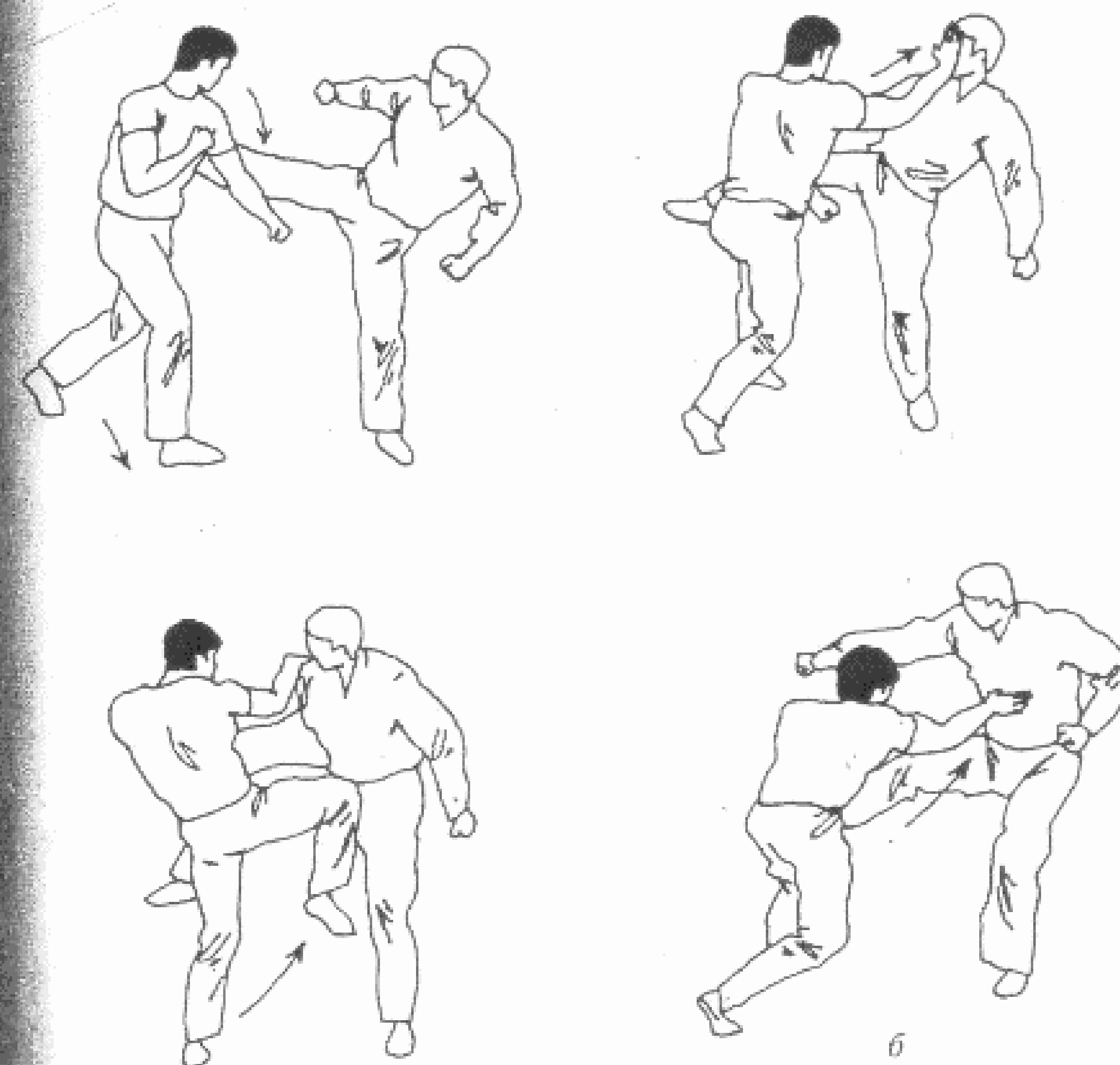
Рис. 2–5

Ситуация 6. Противника атакует стопой сбоку по среднему уровню

Шагни ему навстречу левой (правой) ногой и отбей влево (вправо) атакующую ногу основанием кулака либо предплечьем. В продолжение шага и отбивающего движения ударь противника в нос (или в подбородок) основанием правой ладони (вариант: в горло большим пальцем). Затем ударь коленом в пах *(рис. 2–6)*.

Вариант: Удар основанием правой ладони (пальцы смотрят вправо) можно нанести в солнечное сплетение *(рис. 2–6б)*.

Используемые элементы: Отбивание атакующей ноги от себя наружу, прямой удар основанием ладони, удар большим пальцем, удар коленом в пах.



б

Рис. 2–6

Ситуация 7. Противник атакует стопой сбоку по среднему уровню

Шагни правой ногой ему навстречу, уходя от поражения стопой, и основанием правой ладони ударь его в нос, а основанием левой ладони — в половые органы (одновременно левое предплечье послужит блоком). С удара немедленно перейди на захват половых органов и рвани их на себя, а правым локтем (или плечом) толкни противника в грудь — он упадет на спину. Добей упавшего «топчущим» ударом ступни в живот *(рис. 2–7)*.

Вариант: Удар не основанием правой ладони в нос, а большим пальцем в горло *(рис. 2–7б)*.

Используемые элементы: Удар основанием ладони, удар большим пальцем, захват и выкручивание половых органов, толчок плечом.



Рис. 2–7

Ситуация 8. Противник атакует стопой сбоку в голову

Уйди от удара «нырком» под атакующую ногу и одновременно основанием левой (или правой) ладони ударь его в половые органы. Захвати «хозяйства» противника, сожми посильнее и рвани на себя. Поднимаясь, толкни его свободной рукой — он упадет. Добей упавшего «топчущим» ударом стопы в живот *(рис. 2–8)*.

Используемые элементы: Уход «нырком», прямой удар основанием ладони, захват и выкручивание половых органов, «топчущий» удар стопой.

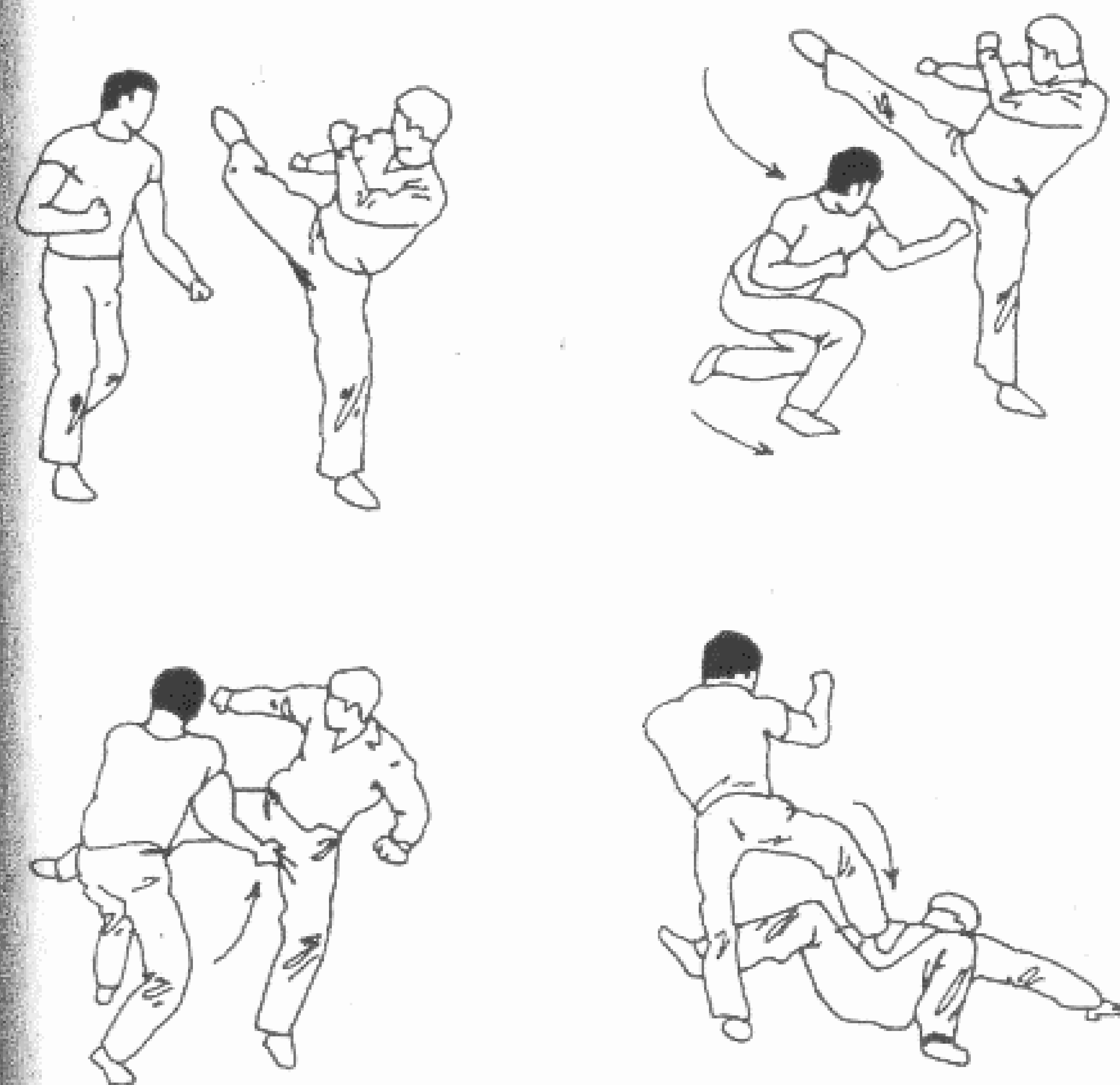


Рис. 2–8

Ситуация 9. Противник атакует стопой сбоку в голову

Уйди от удара «нырком» под атакующую ногу и захвати обеими руками опорную ногу противника. Рвани ее на себя, а плечом толкни противника — он упадет на спину. Добей упавшего «топчущим» ударом стопы в пах или в живот *(рис. 2—9)*.

Используемые элементы: Уход «нырком», захват ноги двумя руками, толчок плечом.

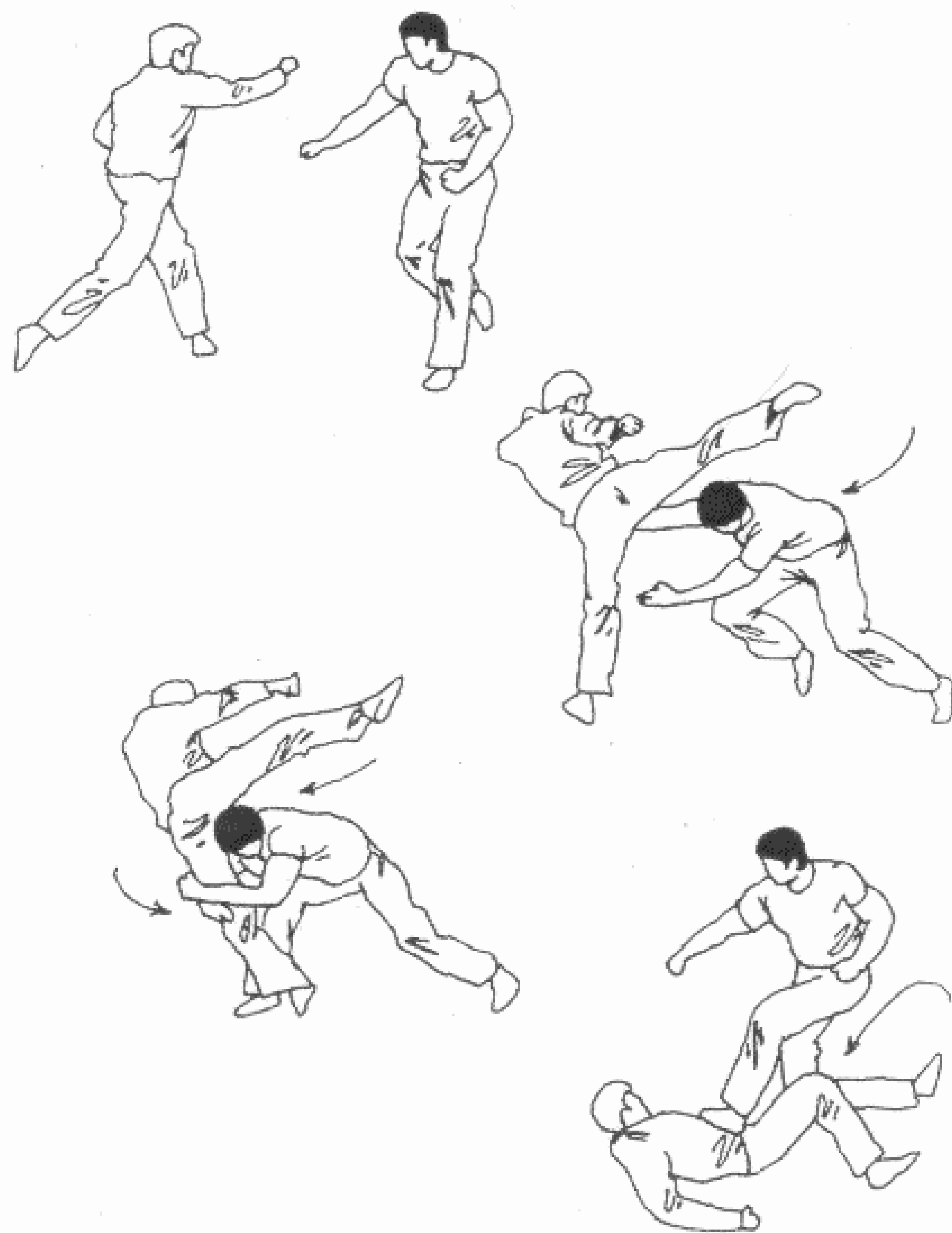


Рис. 2—9

Ситуация 10. Противник атакует стопой сбоку в голову

Смягчи удар поворотом корпуса вокруг оси влево и постановкой блока правой рукой, захвати обеими руками атакующую ногу противника и прижми ее к своему левому плечу, а правой стопой нанеси ему боковой удар в коленный сустав опорной ноги — он упадет на бок. Добей упавшего «топчущим» ударом стопы по ребрам *(рис. 2—10)*.

Используемые элементы: Захват ноги двумя руками, боковой удар стопой, «топчущий» удар стопой.



Рис. 2—10

Блок № 3. Освобождение от захватов

Многие уличные нападения и бытовые драки начинаются с захватов за руки, одежду или шею. Все мы не раз видели, как нетрезвый субъект держит кого-то одной рукой, а второй замахивается для удара. В этом есть рациональное зерно — чтобы удар получился сильным, желательно придержать мишень, еще лучше — тянуть ее на себя. Так или иначе, в ситуациях реального боя неизбежно приходится встречаться с захватами. Учись мгновенно освобождаться от них.

Приемов освобождения от захватов разработано великое множество. Изучать десятки вариантов не имеет смысла. Во-первых, не подходят те приемы, которые требуют физической силы не меньшей, чем у противника. Ведь мы условились, что противник сильнее. Во-вторых, от одних и тех же захватов можно освобождаться разными способами. Будет достаточно, если ты изучишь хотя бы те 15 вариантов, что приведены здесь. Усвоив содержащиеся в них базовые элементы, ты сможешь успешно применять их во множестве разнообразных ситуаций.

Главное при освобождении от захватов, это быстрота действий; согласованность работы рук, ног и корпуса; ставка на болевое, а не силовое воздействие. Обращаю твое внимание на необходимость «расслабления» противника ударами в болевые точки для успешного проведения приемов в целом.

В тех случаях, когда мы имеем дело с захватами, инстинкты не помогают. Например, если человека душат, он инстинктивно пытается оторвать руки врага от своего горла, что удается крайне редко. Намного полезнее выколоть ему глаз. Или ударить его по ушам с обеих сторон «лодочками» ладоней. Или раздробить ему голеностопный сустав. Или вместе с ним упасть на землю, так, чтобы он сильно ударился спиной обо что-нибудь твердое. Именно поэтому нужна целенаправленная тренировка разных способов освобождения от захватов.

Ситуация 1. Захват за обе руки

Противник удерживает тебя за обе руки хватом своих рук снизу (или сверху) за кисти. Шагнув к нему одной ногой, потяни свои руки сначала вверх, а затем рывком вниз, одновременно вращая свои предплечья большими пальцами внутрь — вниз — наружу и наклоняясь верхней половиной корпуса вниз. Это позволит освободиться от захвата.

Продолжая наклон, захвати противника руками под коленями и, дернув их руками на себя, а плечом толкнув от себя, брось его на землю. Добей ударом ступни в промежность *(рис. 3–1)*.

Используемые элементы: Освобождение кистей рук вращением по принципу «большого пальца», бросок захватом обеих ног, «топчущий» удар ступней.

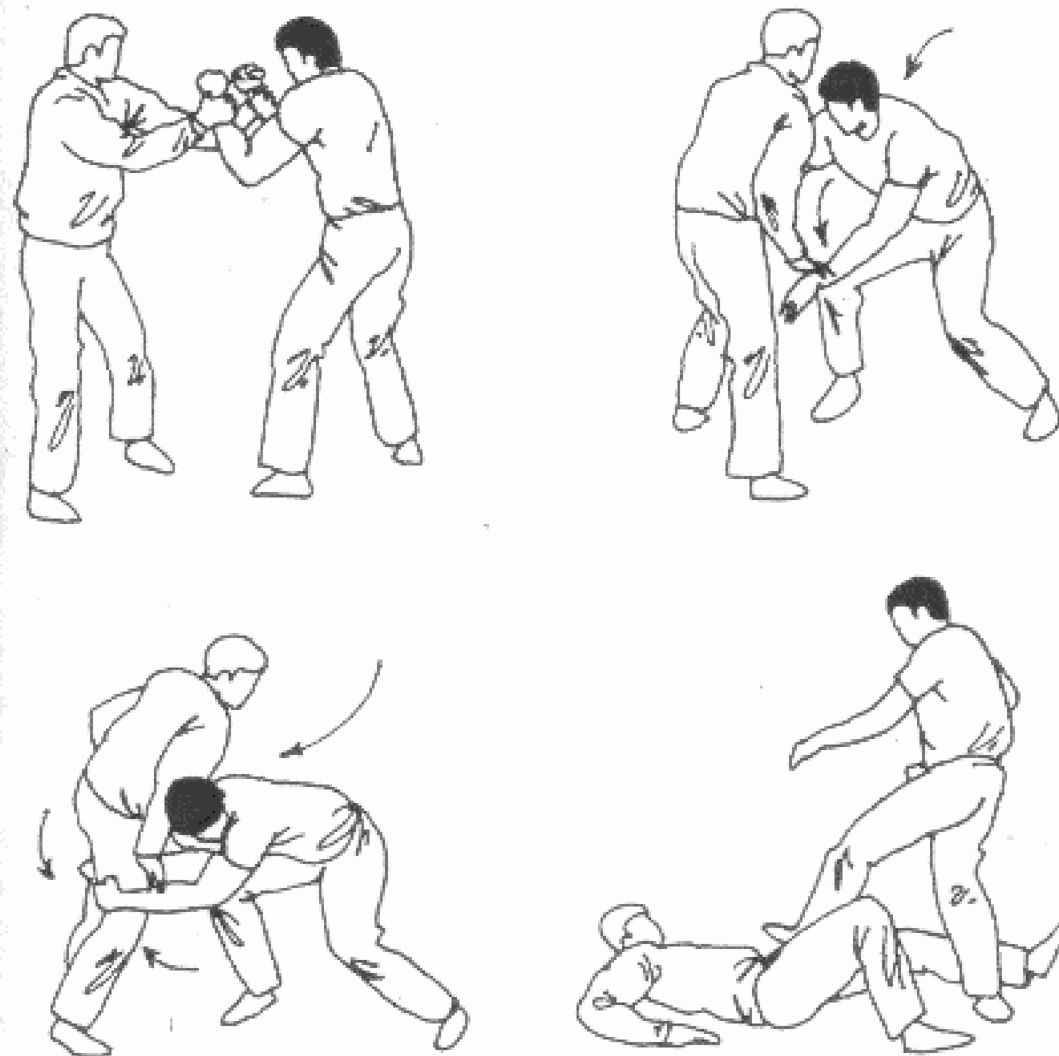


Рис. 3–1

Ситуация 2. Захват за локти

Противник удерживает тебя захватом за обе руки в районе локтей. Захвати его рукава и рвани на себя, а головой ударь в этот момент в лицо (бей не прямо вперед, а резким поворотом головы, «снося» ему нос по касательной траектории). Поставь свою ногу за находящуюся впереди ногу противника и проведи бросок задней подножкой. Добей упавшего противника ударом ступни *(рис. 3–2)*.

Варианты: Можно провести бросок не задней подножкой, а боковой подсечкой. Для этого тяни противника руками вправо-вниз, а правой ногой подбей его левую ногу под пятку влево-вверх *(рис. 3–2б)*. Другой вариант: ударь правой ногой в коленный сустав сбоку *(рис. 3–2в)*.

Используемые элементы: Удар головой в лицо, бросок задней подножкой, подсечка, «топчущий» удар ступней.



б

в

Рис. 3–2

Ситуация 3. Захват за одежду одной рукой

Противник захватил левой рукой одежду на твоей груди и намерен правой рукой нанести удар. Обеими руками захвати запястье левой руки противника и, отклоняя свой корпус назад, носком правой стопы ударь его в колено (или в пах). Затем проведи рычаг локтя левой руки противника вниз. Захватив руку врага, помести ее под правую мышку, а на локтевой сустав дави грудью, осуществляя контроль болевым воздействием на локоть *(рис. 3–3)*.

Используемые элементы: Захват руки двумя руками, удар носком ступни, рычаг локтя вниз.

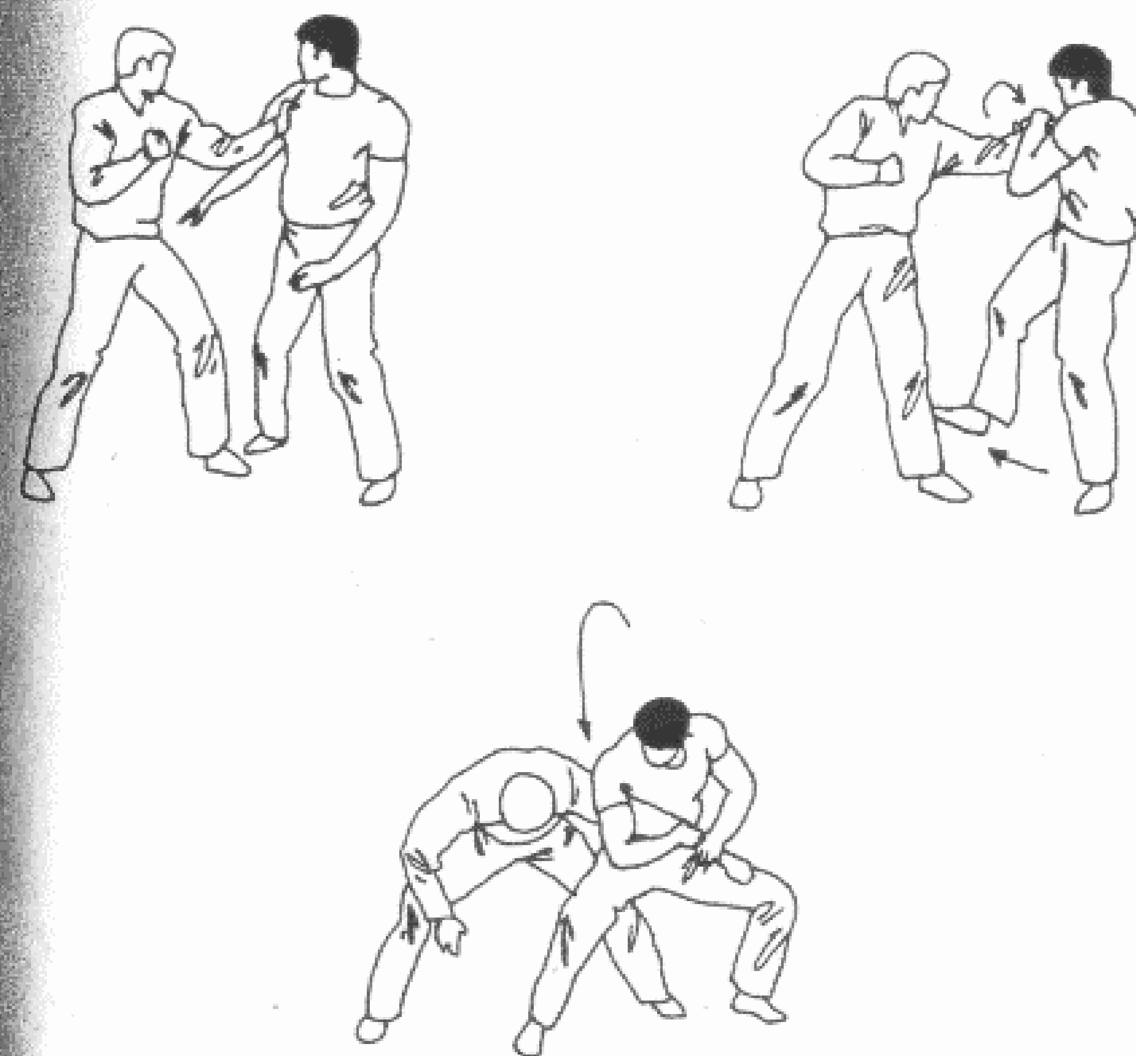


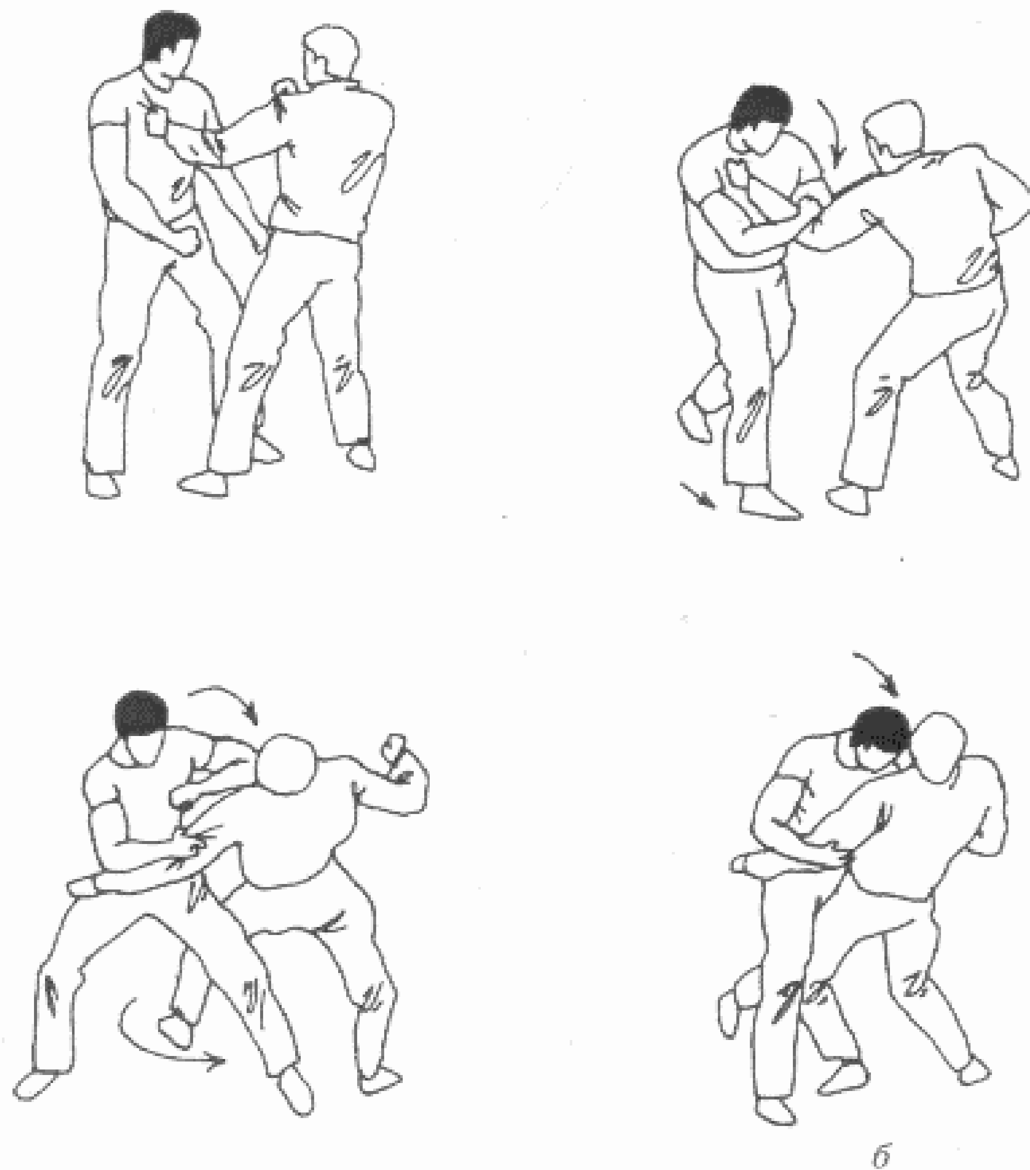
Рис. 3–3

Ситуация 4. Захват за одежду одной рукой

Противник захватил левой рукой одежду на груди и намерен правой рукой нанести удар в лицо. Основанием правого кулака ударь сверху по локтевому сгибу руки, осуществляющей захват, а левую ногу поставь позади левой ноги противника. Ударь левым локтем противника в лицо и толкни его всем корпусом, получится бросок задней подножкой *(рис. 3–4)*. Далее действуй по обстановке.

Вариант: Удар в лицо противника не локтем, а головой *(рис. 3–4б)*.

Используемые элементы: Удар по руке основанием кулака, удар локтем вперед в голову, удар головой в лицо, бросок задней подножкой.



б

Рис. 3–4

Ситуация 5. Захват за корпус спереди (твои руки свободны)

Противник обхватил тебя за корпус спереди и пытается бросить на землю, но твои руки при этом свободны. Тут возможны разные варианты. Например, ударь противника по ушам «лодочками» ладоней, затем локтем в челюсть и, толкая плечом (или корпусом), проведи бросок задней подножкой (либо зацепом под впереди стоящую ногу) *(рис. 3–5)*.

Вариант: Можно ударить в голову не локтем, а головой слева-направо либо справа-налево.

Используемые элементы: Удар ладонями по ушам, удар локтем вперед в голову, удар головой в лицо, бросок задней подножкой, бросок толчком корпуса с зацепом за ногу.



Рис. 3–5

Ситуация 6. Захват за корпус спереди (твои руки схвачены)

Противник обхватил тебя за корпус спереди с руками и пытается бросить на землю. Сделай небольшой шаг назад правой ногой, чтобы создать свободное пространство и нанеси с размаха удар верхней частью кулака по половым органам противника. Поставь левую ногу за левую ногу противника и, поднимая свою левую руку под правой мышкой противника, а правой рукой рванув его за одежду вправо, проведи бросок передней подножкой *(рис. 3–6)*.

Вариант: Другой вариант освобождения от такого захвата – посредством задней подножки. В этом случае сначала выведи противника из равновесия, а затем толкни его своим корпусом *(рис. 3–6б)*.

Используемые элементы: Удар кулаком снизу-вверх в пах, бросок передней подножкой, бросок задней подножкой.



б б б

Рис. 3–6

Ситуация 7. Захват типа «ошейник» за шею сбоку

Противник захватил сбоку твою голову под мышку и душит локтевым сгибом. Ударь его сзади в копчик (или в промежность) правым кулаком (или верхним ребром ладони), чтобы заставить податься корпусом вперед. Потом захвати его половые органы левой рукой спереди и рвани их вперед, а пальцами правой руки осуществляй давящее воздействие на его глаза (хотя бы на один глаз). Свою правую ногу поставь позади левой ноги противника. В результате он отпустит захват и упадет на спину *(рис. 3–7)*.

Используемые элементы: Маховый удар кулаком (или ребром ладони) снизу-вверх, захват и выкручивание половых органов, давление большим пальцем на глаз (или тычок в глаз), задняя подножка.

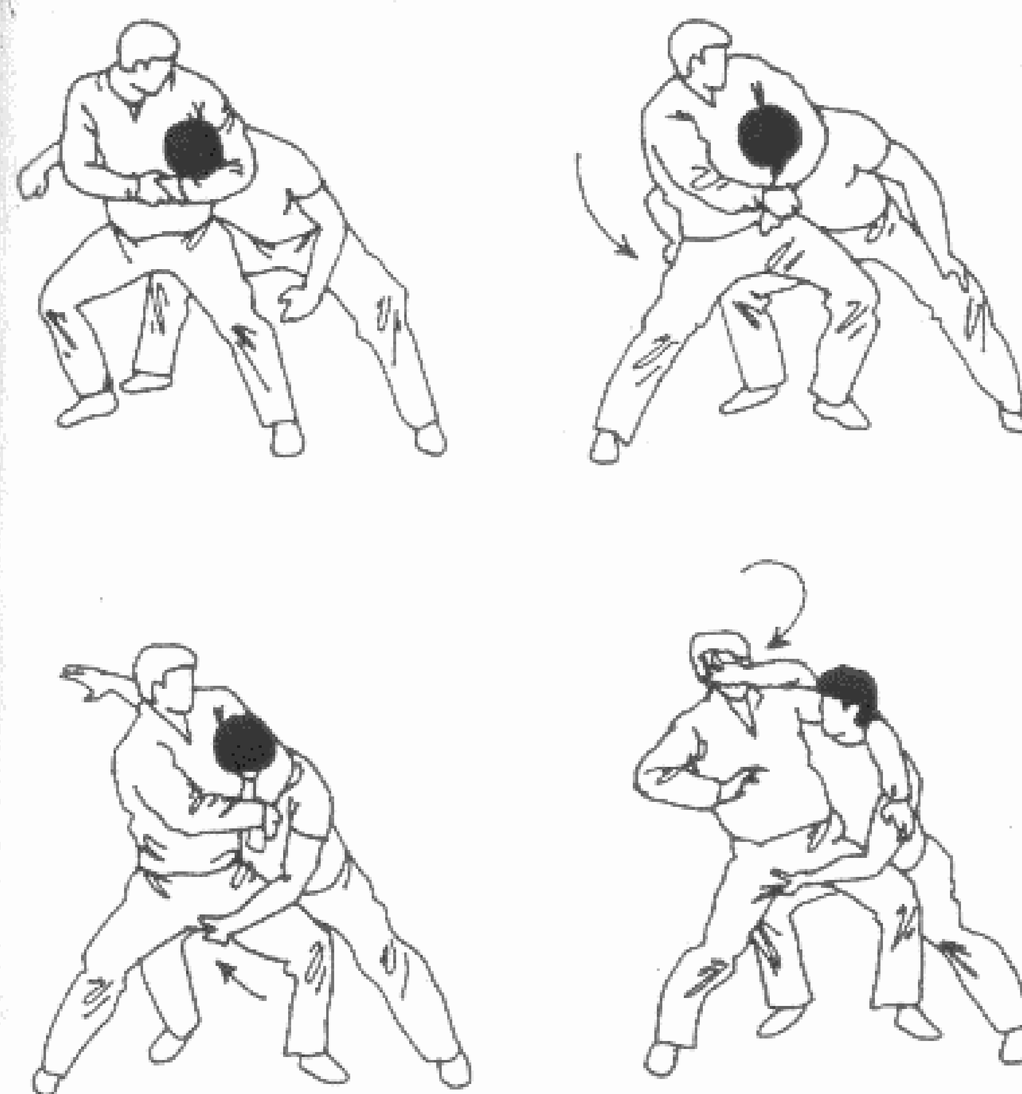


Рис. 3–7

Ситуация 8. Захват локтевым сгибом за шею сзади

Противник захватил сзади твою шею локтевым сгибом и душит. Сделай шаг назад левой ногой и поставь ее позади правой ноги противника. Толкай правой рукой в локоть правой руки противника снизу-вверх, а левым локтем толкай назад в его корпус. Он упадет на спину и отпустит захват. Постарайся в момент падения оказаться сверху и добей противника ударами локтей в лицо *(рис. 3–8)*.

Используемые элементы: Задняя подножка, толчки и удары локтями назад.

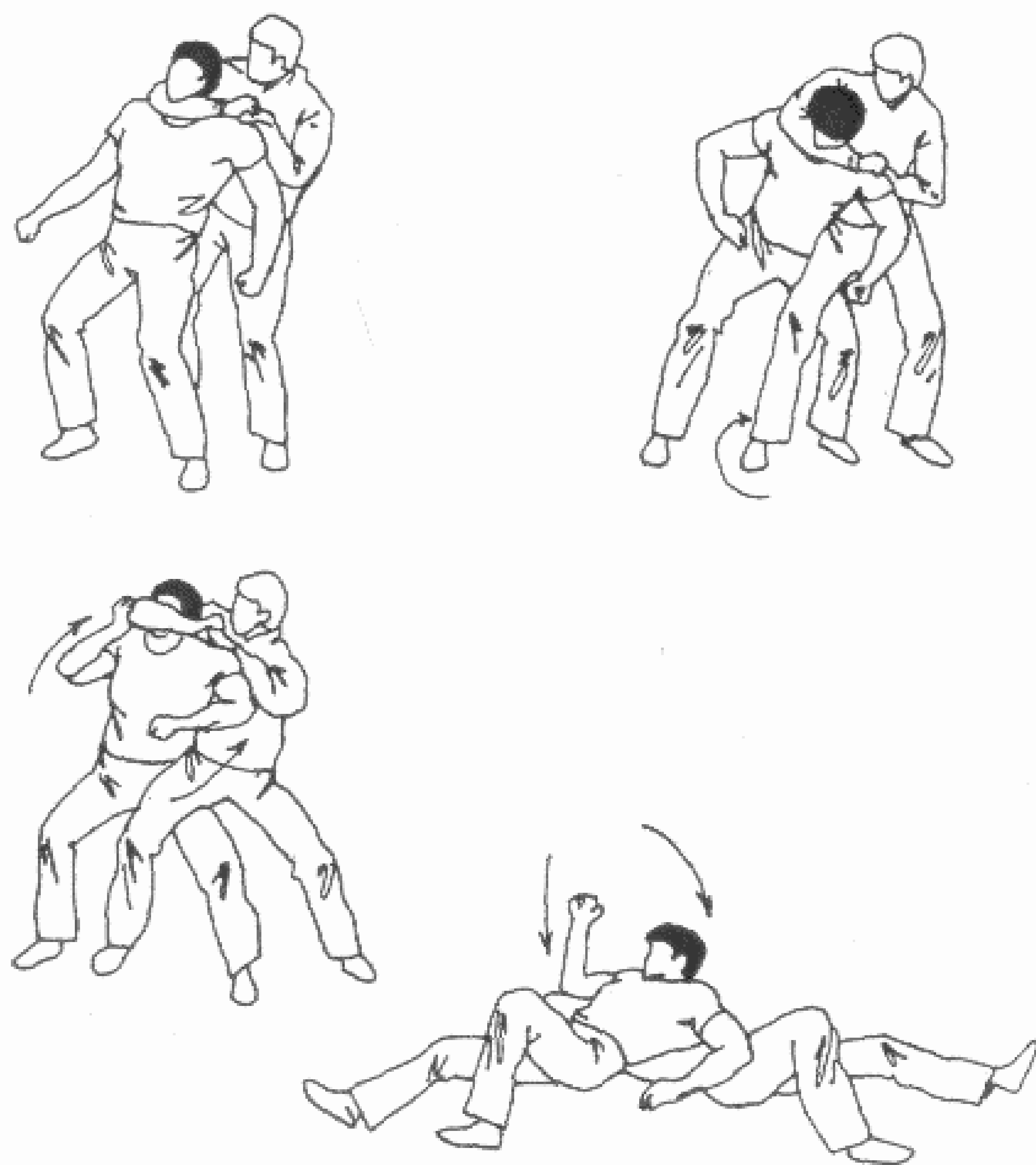


Рис. 3–8

Ситуация 9. Захват локтевым сгибом за шею сзади

Противник захватил сзади твою шею локтевым сгибом и душит. Отклони корпус вправо, освобождая место для удара, и нанеси удар ему в промежность основанием левого кулака. Правой рукой в этот момент удерживай предплечье руки, зажимающей твое горло. От удара противник нагнется, подав свой таз назад. Тогда захвати его правое предплечье еще и левой рукой и, резко нагибаясь вперед, проведи бросок через плечо и спину *(рис. 3–9)*.

Удар в промежность и бросок должны быть слиты воедино: удар фактически является в этом случае началом броска. Для облегчения броска можно опуститься на правое колено. Вместо удара в промежность кулаком иногда удобнее ударить левым локтем в солнечное сплетение.

Используемые элементы: Удар назад основанием кулака, удар назад локтем, бросок через плечо и спину.



Рис. 3–9

Ситуация 10. Захват двумя руками за шею спереди

Противник схватил двумя руками за шею спереди. Ударь его по ушам «чашками» ладоней, а затем коленом в пах. После этих двух ударов он неизбежно отпустит захват и ты сможешь провести бросок задней подножкой либо захватом обеих ног спереди *(рис. 3—10)*.

Используемые элементы: Удар «чашками» ладоней по ушам, прямой удар коленом, бросок задней подножкой, бросок захватом ног спереди.



Рис. 3—10

Ситуация 11. Захват двумя руками за шею сзади

Противник схватил двумя руками за шею сзади. Поворачиваясь вправо, маховым движением подними правую руку вверх и, накладывая ее сверху на руки противника, ты сорвешь захват. Во время маха не сгибай правую руку в локте (она должна быть прямой), иначе прием не получится. Далее нанеси удар левой рукой (основанием ладони или верхней частью кулака) в солнечное сплетение противника или большим пальцем в левую подмышку *(рис. 3—11)*.

Используемые элементы: Маховое движение прямой рукой снизу-вверх, удар основанием ладони, удар большим пальцем.

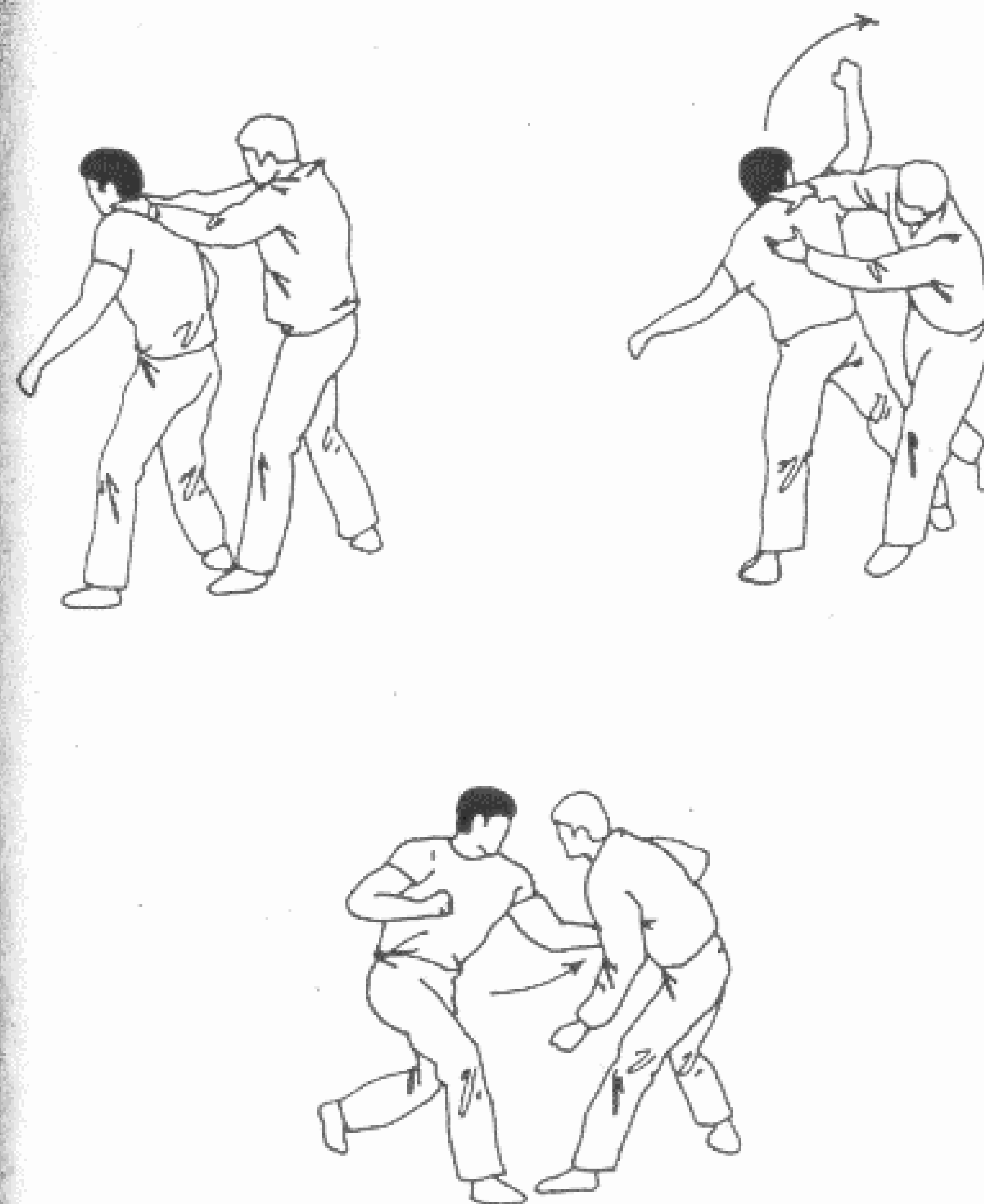


Рис. 3—11

Ситуация 12. Захват за обе руки сзади

Противник сзади удерживает руками обе твои кисти. Резко повернись всем корпусом вправо, одновременно поднимая свою правую руку локтем вверх. Затем освободи эту руку из захвата, опуская локоть вниз и вращая предплечье вокруг оси вправо (правило «большого пальца»). Потом подхвати освободившейся рукой левую руку противника снизу (выше локтя) и, отклоняя свой корпус назад, проведи рычаг локтя *(рис. 3–12)*. Для усиления болевого воздействия можно при этом захватить своей правой рукой рукав (либо кисть) правой руки противника.

Используемые элементы: Рычаги локтя.

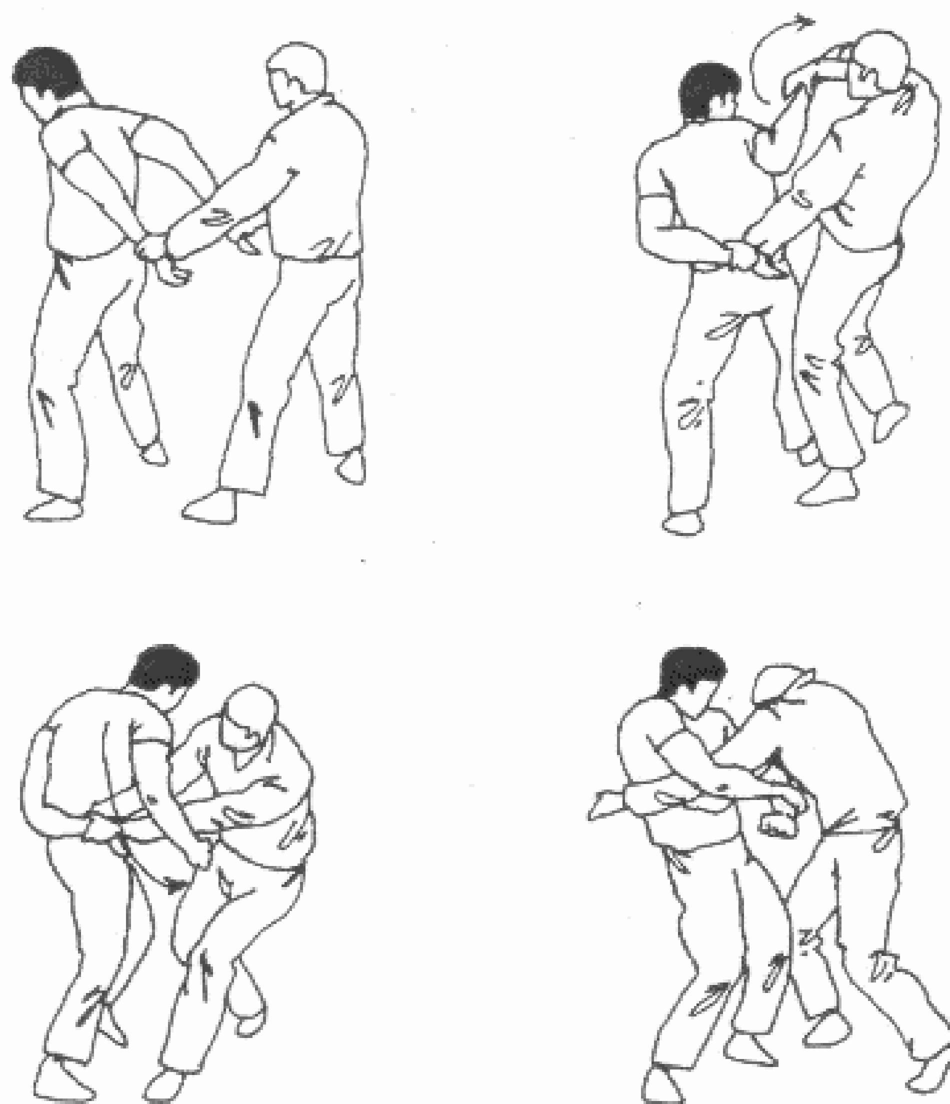


Рис. 3–12

Ситуация 13. Выкручивание руки за спину

Резко повернись в сторону своей свободной руки (как правило, это левая рука) и ее локтем нанеси удар в висок (или в лицо) противника. Затем захвати накладкой сверху шею противника и, наклоняясь вперед, проведи бросок через левое бедро вперед. Для облегчения броска правой рукой схвати противника за волосы или за левое плечо, а левым бедром сделай подсад *(рис. 3–13)*.

Используемые элементы: Удар локтем назад в лицо, бросок через бедро.

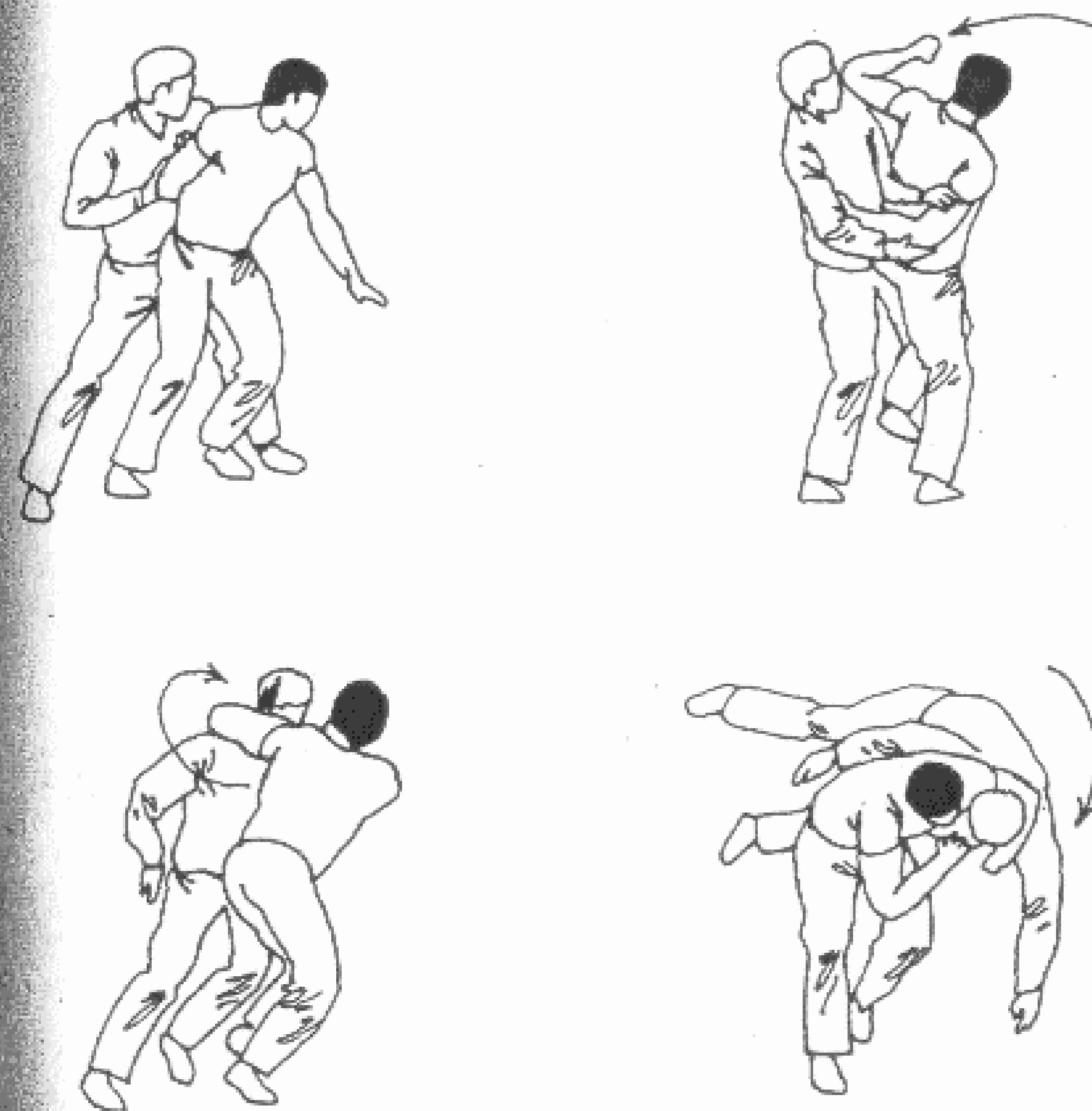


Рис. 3–13

Ситуация 14. Захват сзади за корпус с руками

Противник обхватил тебя сзади руками и пытается повалить на землю. Присядь (или наклонись вперед), захвати обеими руками его голень и, вставая, с силой потяни захваченную ногу вперед-вверх. Противник упадет на спину. Если он при этом не отпустит захват, то падай вместе с ним, стараясь оказаться на противнике сверху. Упав, добей его ударами локтя в лицо *(рис. 3–14).*

Используемые элементы: Бросок рывком захваченной ноги вперед-вверх, удары локтями назад.

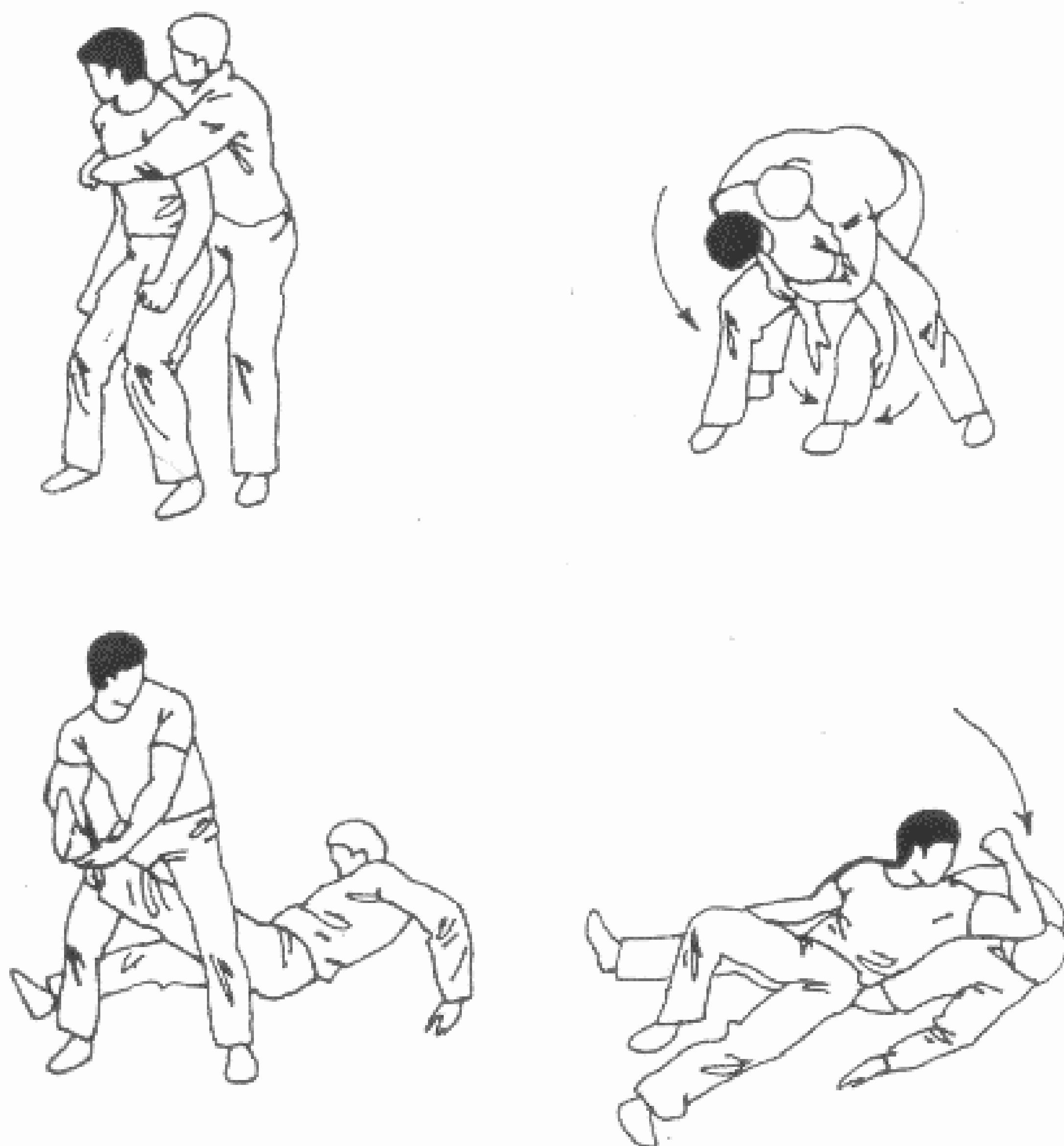


Рис. 3–14

туация 15. Захват сзади за корпус с руками

Противник обхватил тебя сзади руками за локти и сцепил льцы в замок. Для расслабления тела противника сначала наси ему сильный удар каблуком (подошвой) назад в голень (или опчущий удар» каблуком по голеностопному суставу). Наклоясь корпусом вправо, поднимай вверх с силой свое левое плечо, освобождаясь от захвата. Правой рукой захвати правую руку ротивника выше локтя и тяни ее вниз-вперед. Потом смени захват: левой рукой схвати его за волосы (или за воротник), правой рукой поперек спины. Поворачиваясь вокруг своей оси правым плечом вперед, брось противника через бедро *(рис. 3–15).*

Используемые элементы: Лягающий удар каблуком назад, топчущий удар каблуком вниз, бросок через бедро.

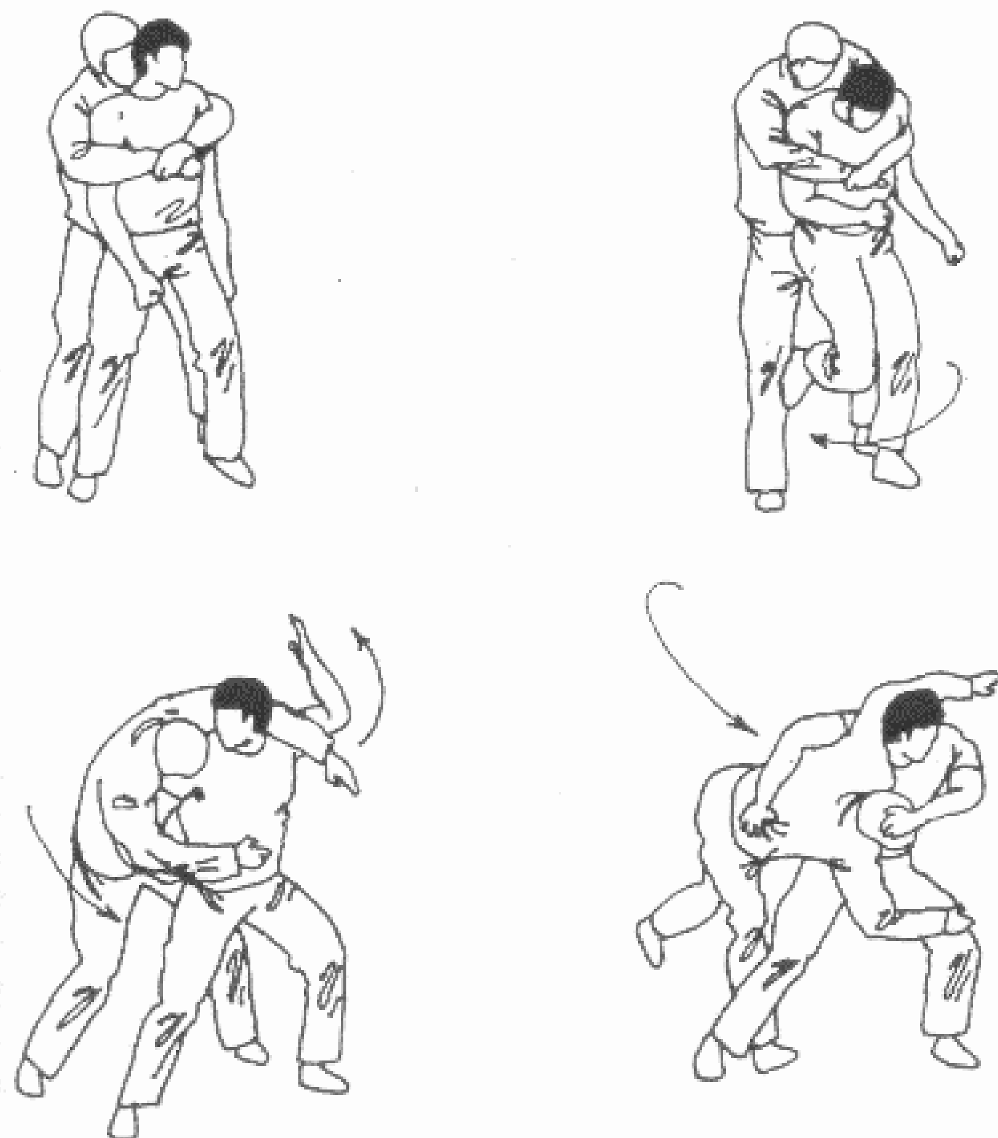


Рис. 3–15

Блок № 4. Бой с двумя–тремя противниками

Нередко «на улице» приходится вступать в рукопашную схватку не с одним, а с несколькими противниками. Их может быть двое, трое, четверо или еще больше. Однако тактически групповой бой — независимо от числа врагов — состоит из быстро сменяющих друг друга схваток с «двойками» или «тройками» нападающих. Поэтому отрабатывай на тренировках действия именно против них.

Для боя против нескольких противников важны следующие рекомендации:

1. Уже первый удар врага может оказаться роковым. Поэтому действуй с опережением, выигрывай инициативу. В групповом бою, как в никаком другом, верны слова о том, что «лучшая оборона — это нападение!» Для выигрыша инициативы используй любые хитрости и уловки. Например, отвлеки внимание разговором, взглядом, криком; демонстрируй напускное миролюбие, страх, готовность подчиниться; ослепи горстью песка, швырни в лицо какой-то предмет (лучше всего заранее подобранный камень); резко кинься в сторону...

2. От твоего первого удара в значительной степени зависит исход боя. Поэтому наноси его в уязвимое место противника (например, в пах) и как можно сильнее. От первого удара тот, кто его получит, должен выйти из строя хотя бы на полминуты, в идеале — вообще обратиться к врачам. То же самое касается болевых приемов и бросков, если начинаешь свою атаку с них. Требуется максимальная результативность!

3. Обычно рекомендуют атаковать первым самого опасного из противников. Но не всегда его можно «вычислить» заранее. В таком случае начинай атаку с того из врагов, кто находится ближе других, либо стоит так, что его удобно атаковать. Никогда не пытайся наносить удары одновременно по двум противникам: сила каждого из ударов при этом снижается, «вырубить» никого не удастся, а враг становится более осторожным и злым.

4. Второй удар (прием) проводи, обезопасив себя от ближайшего противника, имеющего возможность атаковать. Это можно сделать поворотом вокруг своей оси, шагом или рывком. Смысл маневра в том, чтобы немедленно атаковать следующего врага — столь же решительно, как и первого. Не старайся дважды бить по одному и тому же противнику. Ударил одного — сразу атакуй другого.

5. Еще одна цель маневрирования заключается в обеспечении безопасности своего тыла. Двигайся таким образом, чтобы видеть всех врагов перед собой. А когда они перед тобой, старайся создать положение, при котором в зоне взаимной досягаемости находится только один враг, например, крайний. Закрывшись им от других, немедленно атакуй его и повтори свой маневр.

6. Чтобы атаки были мощными, стремись усилить руки каким-то тяжелым или острым предметом. Например, зажми в руке небольшой камень или гвоздь. Если опасность очень велика, пускай в ход нож.

7. Последнее требование самое важное. Оно выражается одним словом: скорость! Действуй как можно быстрее, не допускай ни малейшего перерыва между приемами. Как только чуть задумался, проявил колебание в выборе цели или способе атаки, у врагов появляется «окно», через которое они могут ворваться внутрь твоей обороны. Не отдавай им инициативу!

***

Отработку приемов защиты от нескольких нападающих начинай с указанных здесь вариантов, а затем придумывай все новые и новые ситуации. Внимательно наблюдай за драками на улице и в кино, ищи свои собственные схемы действий в аналогичных случаях. Главное — учись мгновенно оценивать картину боя и столь же мгновенно действовать.

Очень важно, чтобы среди приемов преобладали те, которые направлены на реальное поражение (удары по суставам, в пах, по глазам, в горло, оружием и т.д.). Но работа такого рода травмоопасна. Поэтому ты и твои друзья должны максимально использовать защитное снаряжение (бандаж, «раковины», капы, футы, накладки, перчатки, нагрудники, шлемы и т.д.). Если защитное снаряжение отсутствует, удары только обозначайте или заменяйте толчками.

Бой с двумя нападающими

Приведенные здесь ситуации в достаточной мере условны. Невозможно предусмотреть все варианты нападения и защиты даже тогда, когда нападающих двое, и тем более, если их трое —

слишком велика степень непредсказуемости. Поэтому роль приведенных здесь примеров заключается в том, чтобы показать общие принципы действий против нескольких нападающих. Но для того, чтобы хорошо это понять, требуется не картинки разглядывать, а повторять на тренировках то, что там изображено. И не просто повторять, а хорошо репетировать, до уровня показательного выступления.

Ситуация 1. Противники находятся на расстоянии двух–трех шагов

Шагни левой ногой к тому, что слева от тебя и ударь носком правой ступни в солнечное сплетение (или в пах). Поставив правую ступню после удара вправо от себя (или немного назад), заблокируй левой (правой) рукой удар правой руки второго противника, направленный тебе в лицо, и проведи удар правым (левым) локтем ему в челюсть.

Далее действуй по обстановке. Например, брось этого противника на землю задней подножкой и добей «топчущим» ударом ступни по голове, повернись к первому и мощным ударом «кулак-молоток» сломай ему ключицу либо ударом головы в лицо сломай нос *(рис. 4–1)*.

Отработав все эти действия, повтори их в другую сторону. То есть, начни с шага не влево, а вправо, и с удара левой ногой вместо правой.

Примечание: Тут сразу возникает масса вопросов. Например, почему первый удар ногой направлен в живот, а не в колено? Может быть, надо ударить второго противника сначала левой ногой, а уже потом локтем? Почему не поймать его правую руку на захват и не провести бросок через спину, плечо или бедро? Конечно, варианты действий могут быть и такими. Но, как я уже сказал выше, сначала научись выполнять хотя бы то, что дано в качестве образца. А уже после этого изобретай свой собственный алгоритм.

Используемые элементы: Прямой ударом носком ступни в живот (пах), удар локтем в челюсть, удар основанием кулака, бросок задней подножкой, блокировка (стопорящий удар) предплечьем по руке противника.

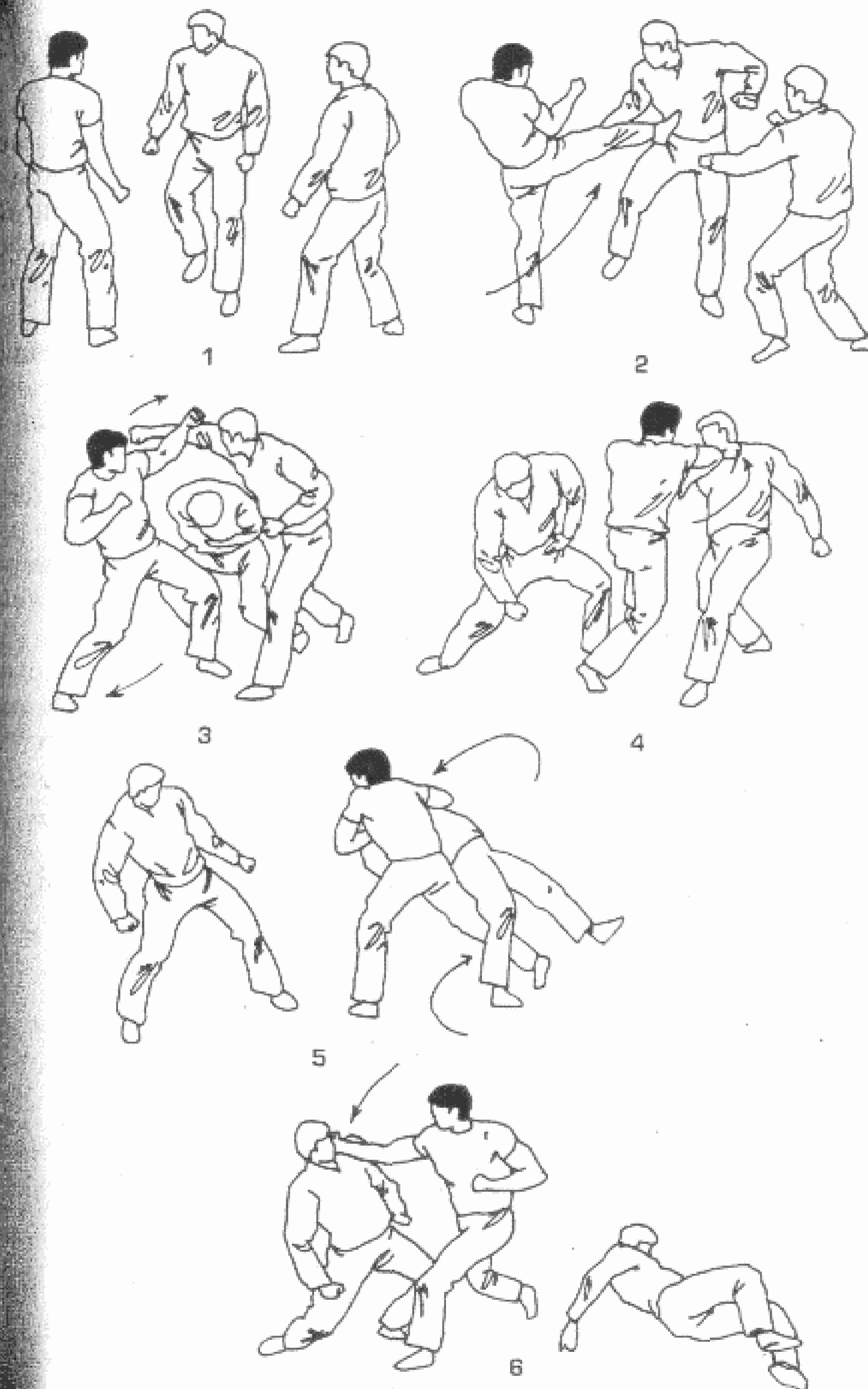


Рис. 4–1

Ситуация 2. Один противник находится спереди на расстоянии двух–трех шагов, другой сбоку и ближе к тебе

Повернувшись к тому из врагов, что сбоку, ударь его в нос основанием кулака («кулак-молоток» сверху-вниз) либо основанием ладони снизу-вверх. При этом левой рукой заблокируй атаку его правой руки. Затем повернись ко второму противнику, шагни ему навстречу, схвати его правую руку (или обе руки) своими руками и ударь правым коленом в пах.

Поставь после удара правую ногу назад и рывком протащи противника вдоль своего корпуса с тем, чтобы он упал лицом вниз. Тут же шагни к первому противнику и пробей «футбольный» удар ступней ему в колено впереди стоящей ноги *(рис. 4–2)*.

Не забывай, что в реальном бою надо не просто «ударить», а «врезать» так, чтобы сломать это колено. Может быть, оно и не сломается, но ты должен к тому стремиться. То же самое касается носа. Независимо от того, ударил ты кулаком или основанием ладони, из носа должна потоком литься кровь!

Используемые элементы: Удар «кулак-молоток» сверху вниз, прямой удар основанием ладони, стопорящий удар предплечьем по руке противника, захват руки, прямой удар коленом снизу-вверх.

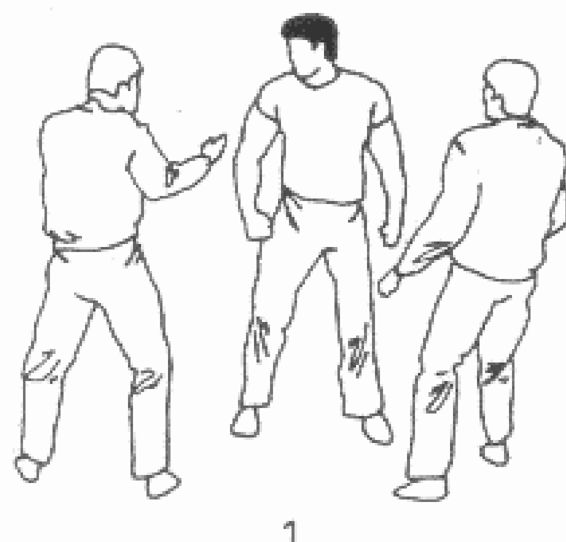


Рис. 4–2

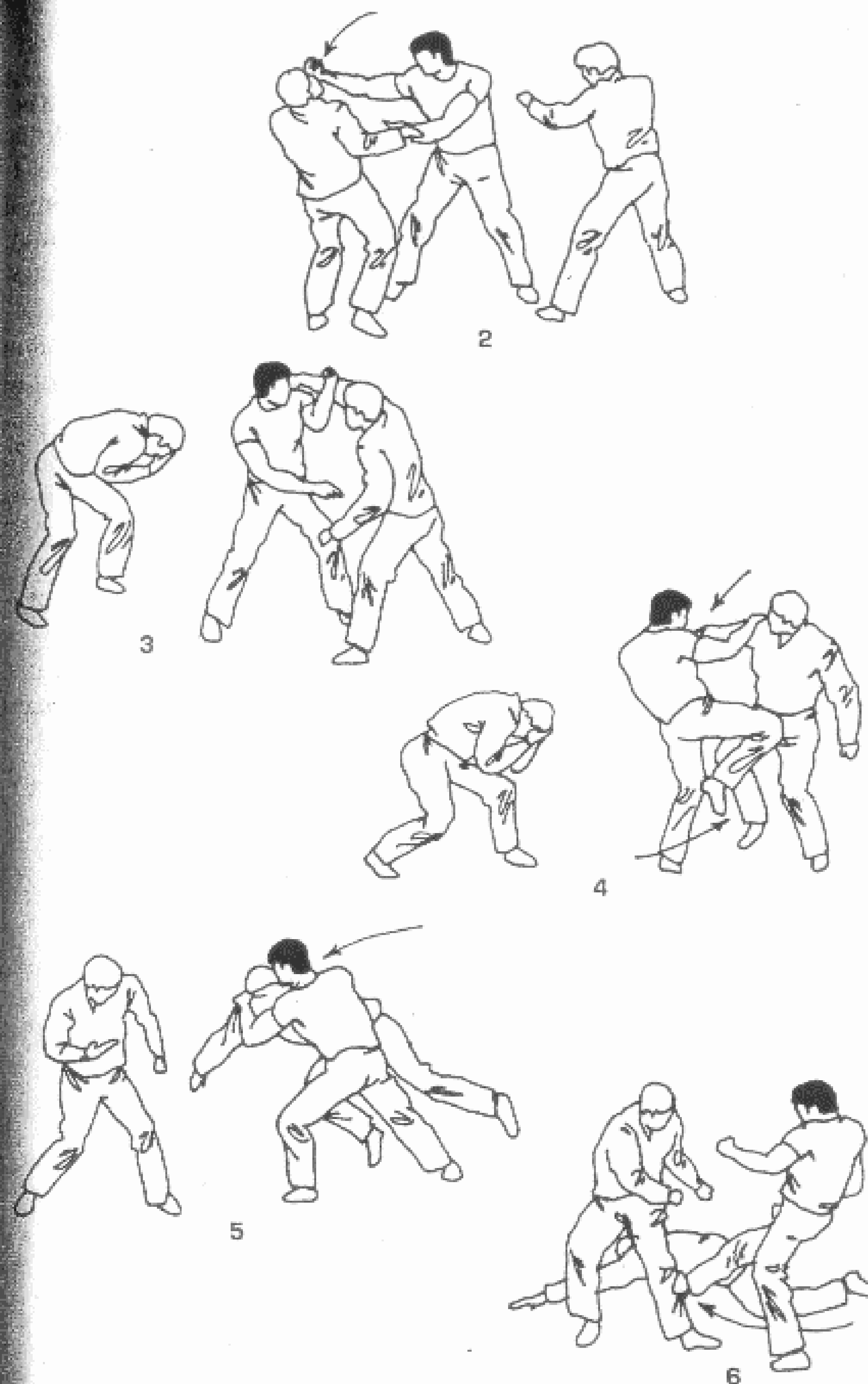
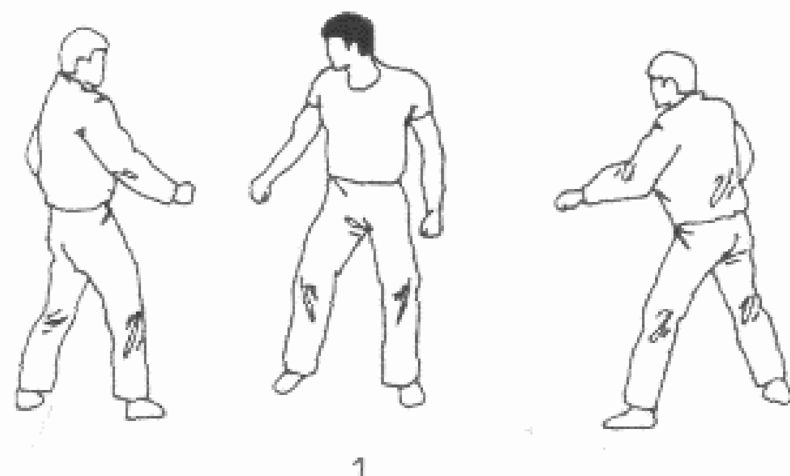


Рис. 4–2 (продолжение)

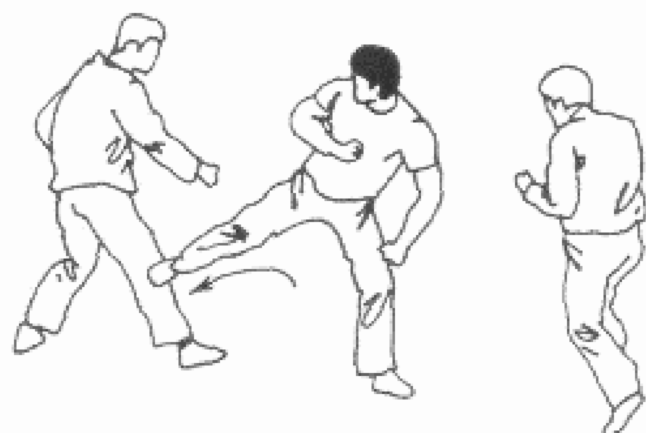
Ситуация 3. Противники стоят по бокам от тебя, один из них ближе, чем другой

Нанеси противнику справа от тебя боковой удар каблуком правой стопы (или «футбольный» ребром стопы, если так удобнее) в колено впереди стоящей ноги. С постановкой стопы на землю ударь его наотмашь основанием кулака в челюсть (или в нос). Мгновенно повернувшись влево ко второму противнику, отбей левым предплечьем удар его правой руки и носком правой ступни нанеси сильный удар ему в пах (или в нижнюю часть живота). От этого удара он неизбежно должен согнуться. Тогда ударь его по шее (или по затылку) основанием кулака правой руки. Далее действуй по обстановке *(рис. 4—3)*.

Используемые элементы: Боковой удар каблуком в колено, «футбольный» удар в колено, прямой удар носком в живот (или в пах), удар основанием кулака наотмашь в челюсть (или в нос), стопорящий удар предплечьем по руке противника.

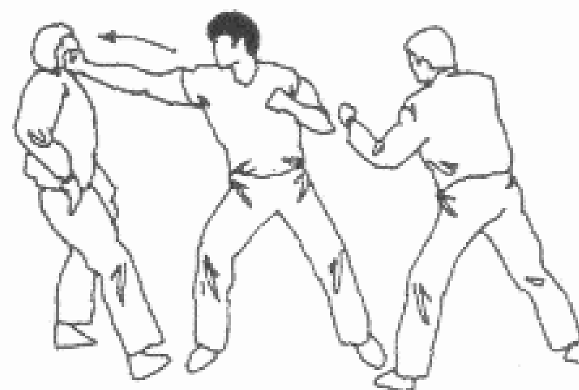


1

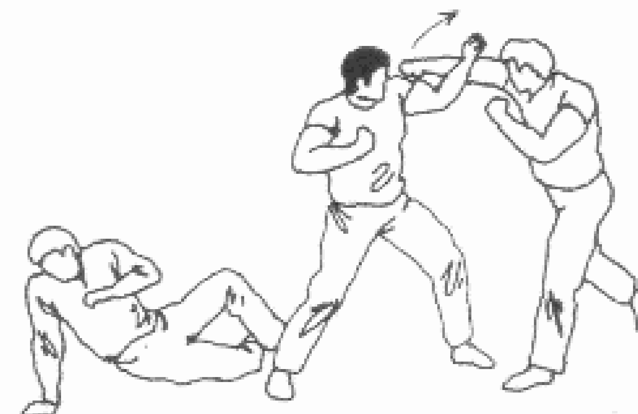


2

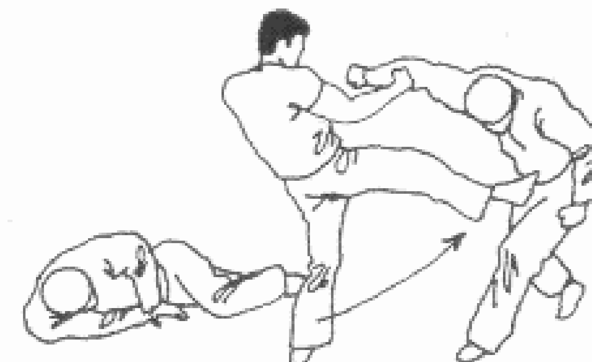
Рис. 4—3



3



4



5



6

Рис. 4—3 (продолжение)

Ситуация 4. Один противник находится спереди, второй стоит сзади

Сначала произведи с поворотом на опорной ноге внезапный боковой удар каблуком правой ноги в живот противнику сзади. Одновременно с постановкой этой ноги на землю после удара отклони левым предплечьем атаку правой руки противника спереди, а затем ударь его в нижнюю часть живота (или в промежность) носком (или подъемом) правой ноги. Далее действуй по обстановке *(рис. 4–4).*

Используемые элементы: Боковой удар стопой, прямой удар носком (подъемом) стопы, стопорящий удар предплечьем по руке противника.



Рис. 4–4

Ситуация 5. Один противник захватил тебя сзади за корпус с руками, второй находится спереди и хочет ударить кулаком в лицо

Не освобождаясь от захвата, ударь носком (или подъемом) левой (правой) ступни в промежность находящегося спереди противника. Если требуется, повтори такой же удар правой (левой) ступней. Затем ударь затылком в лицо противника сзади, а левой ногой нанеси ему «топчущий» удар по голеностопному суставу левой (правой) ноги. Неизбежно противник ослабит захват и сдвинется вправо. Тогда можно бросить его через правое бедро вперед *(рис. 4–5).*

Используемые элементы: Прямой удар носком (подъемом) стопы, топчущий удар стопой, удар головой назад в лицо, бросок через бедро.

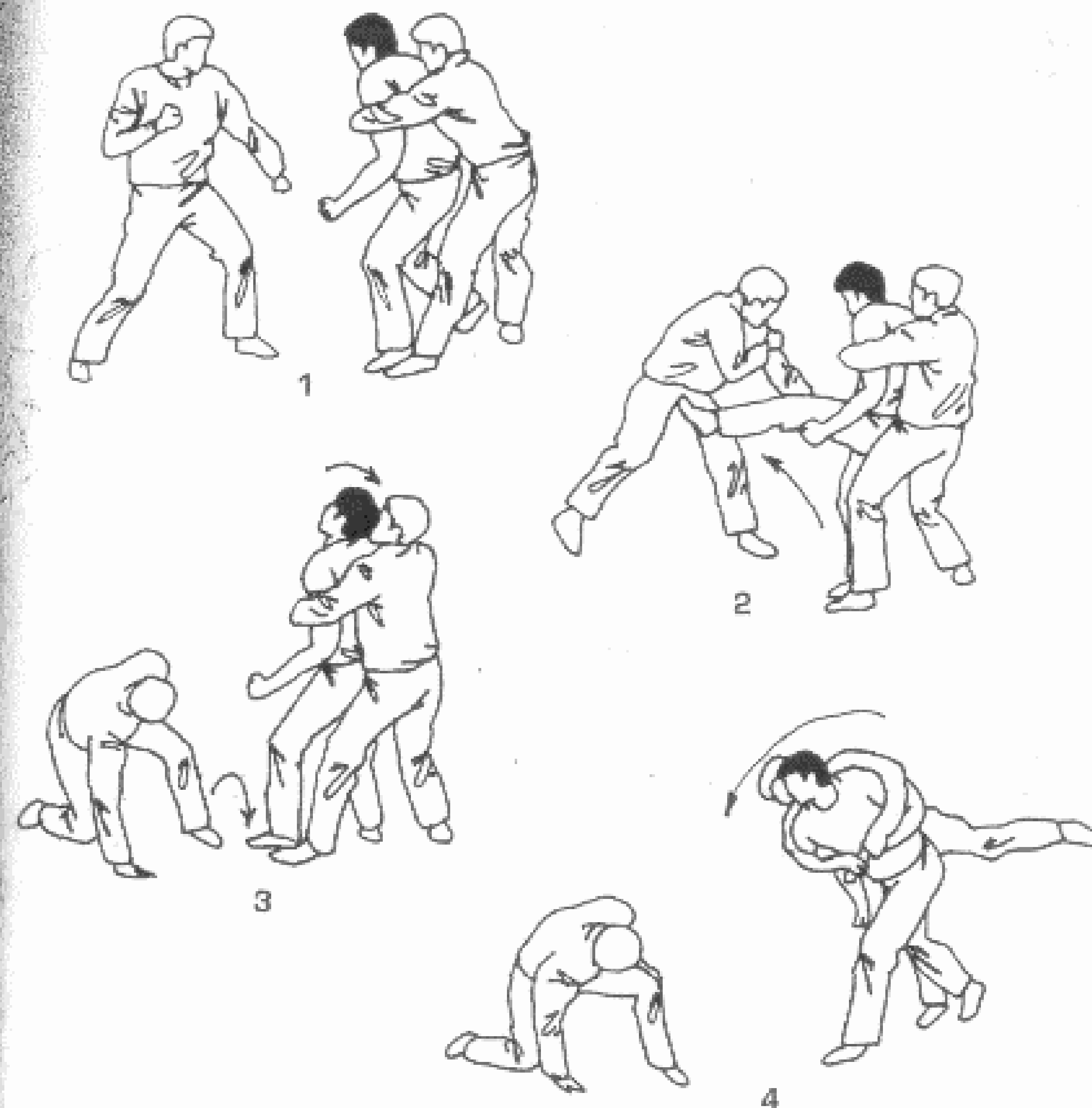


Рис. 4–5

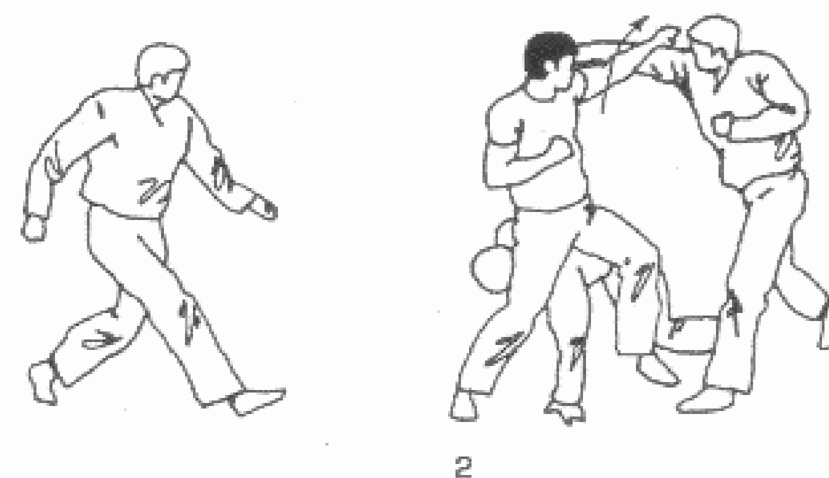
Ситуация 6. Двое противников находятся перед тобой, третий слева от тебя, на удалении 3–4 шагов

Сделав левой ногой шаг влево-вперед, носком правой ступни ударь ближайшего противника в пах. Затем, шагнув ко второму врагу, левым предплечьем отбей удар его правой руки, а своим правым локтем ударь его сбоку в челюсть. В завершение связки проведи стопорящий боковой удар правой ступней назад, в набегающего третьего противника. Далее действуй по обстановке (*рис. 4–6*).

Используемые элементы: Прямой удар носком стопы, боковой удар ступней, удар локтем вперед в челюсть.



Рис. 4–6



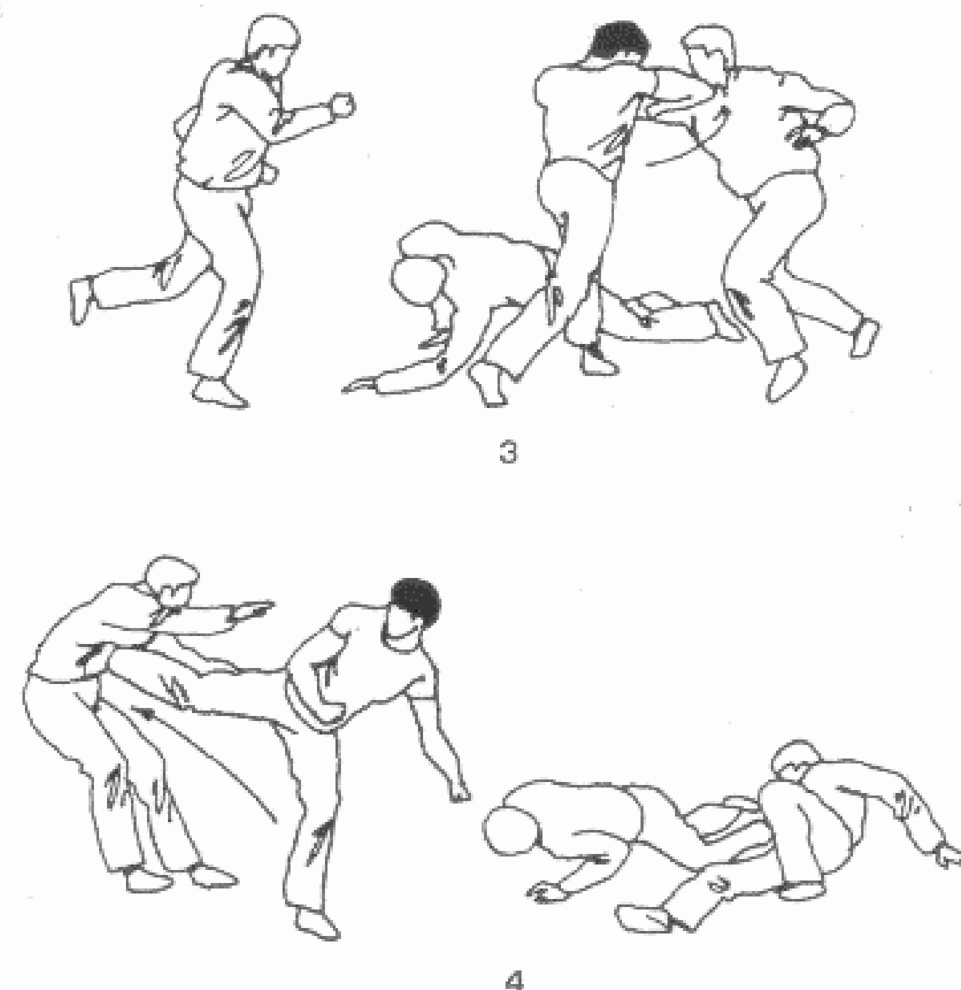
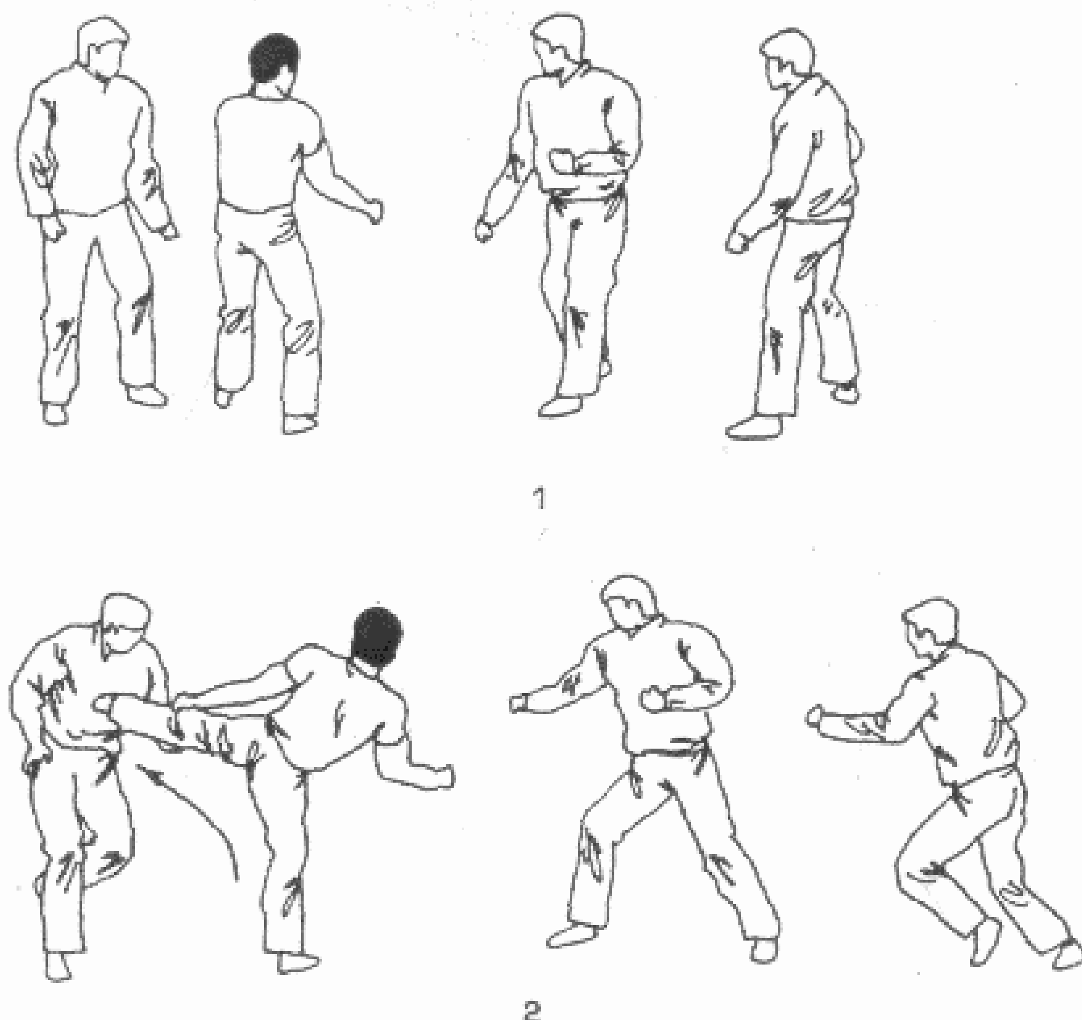


Рис. 4–6 (продолжение)

Ситуация 7. Трое противников стоят, рассредоточившись, перед тобой спереди, на удалении 2–3 шагов

Начни атаку с левого крайнего от тебя. Для этого, шагнув к нему скрестным шагом правой ноги, левой ногой нанеси ему боковой удар ступней в солнечное сплетение. Затем повернись к следующему (по часовой стрелке) противнику, отбей (если потребуется) его атаку и нанеси ему сдвоенный удар: основанием правого кулака сверху-вниз по носу («кулак-молоток»), а носком правой ступни в пах. Или сначала ударь ногой в пах, а потом основанием ладони в нос. Шагни после этого к третьему противнику, отклони левым предплечьем удар его правой руки, схвати обеими руками за плечи и ударь коленом в пах. Для надежности повтори этот удар другим коленом *(рис. 4–7)*.

Используемые элементы: Боковой удар ступней, прямой удар носком ступни, прямой удар коленом, удар «кулак-молоток», прямой удар основанием ладони.



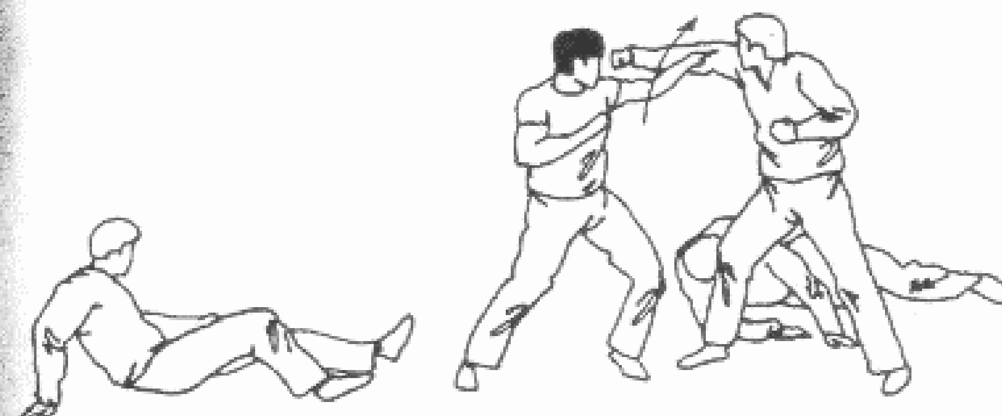
1

2

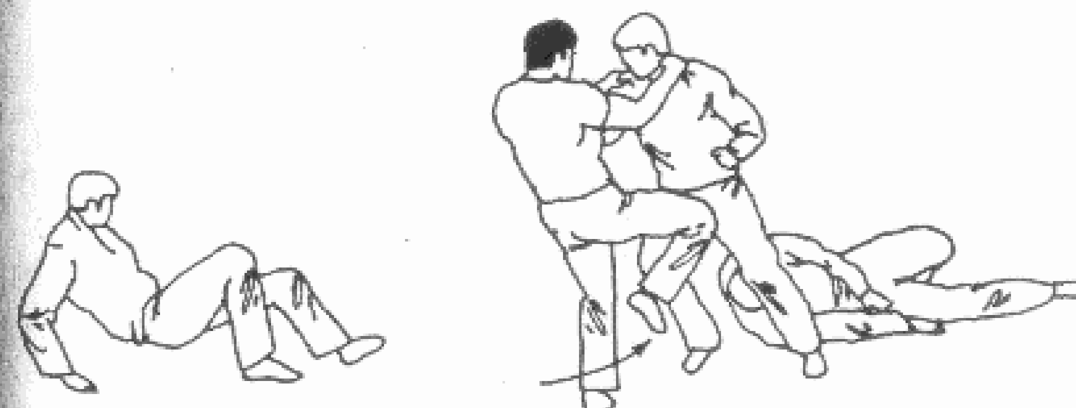
Рис. 4–7



3



4



5

Рис. 4–7 (продолжение)

Ситуация 8. Трое противников стоят перед тобой на удалении двух–трех шагов; тот, кто в центре, пытается ударить ногой в живот

Уйди с линии атаки вращением вокруг своей оси, подхвати снизу левым предплечьем атакующую ногу и, поднимая ее вверх, брось этого противника на спину. Тут же нанеси удар правым локтем по дуге назад, в лицо находящегося там врага. Затем сделай шаг правой ногой навстречу третьему из врагов, а носком левой ступни ударь его в пах. Возвращая левую ногу назад после удара, нанеси ею «топчущий» удар по животу лежащего на земле первого из нападавших. После этого, повернувшись влево ко второму противнику, схвати его за половые органы правой рукой и рвани на себя, левой же рукой толкни в подбородок от себя. Он упадет на спину *(рис. 4–8)*.

Далее действуй по обстановке, например, удались с места боя спринтерским рывком на 50 метров за ближайший угол.

Используемые элементы: Бросок захватом за ногу, удар локтем в лицо, удар носком ступни в пах, захват и выкручивание половых органов, «топчущий» удар ступней.

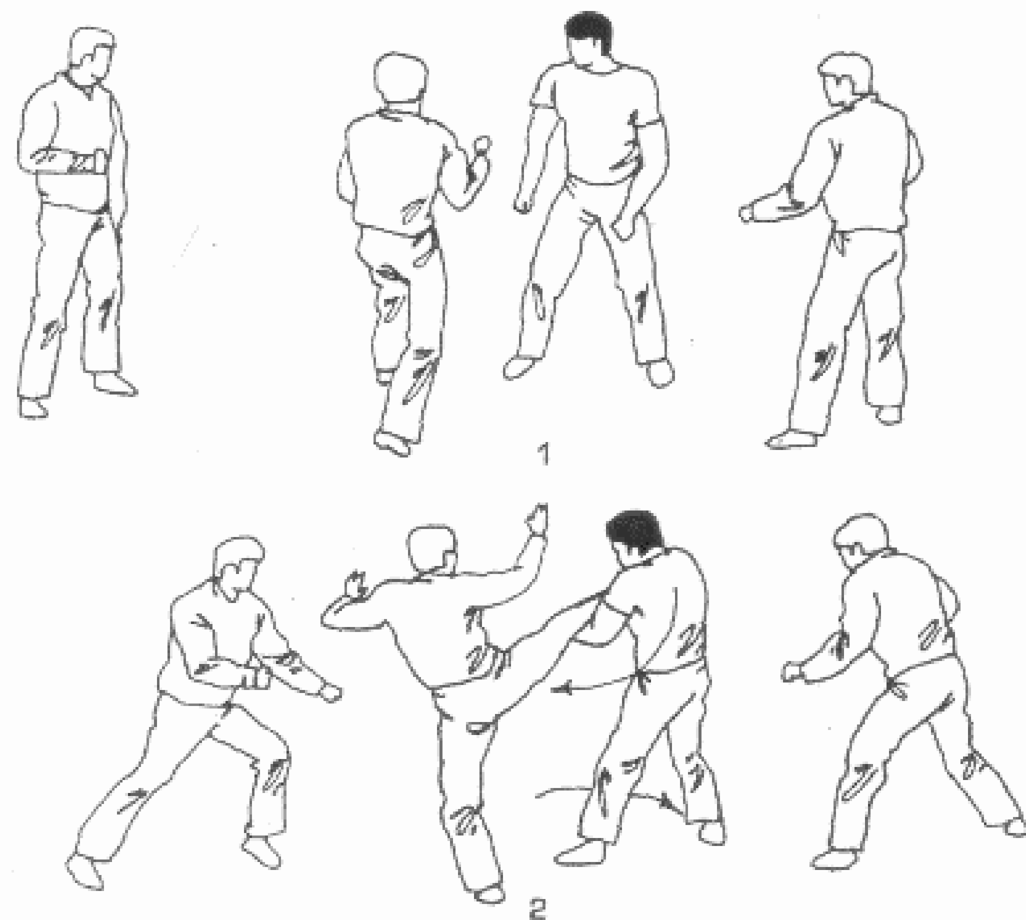


Рис. 4–8

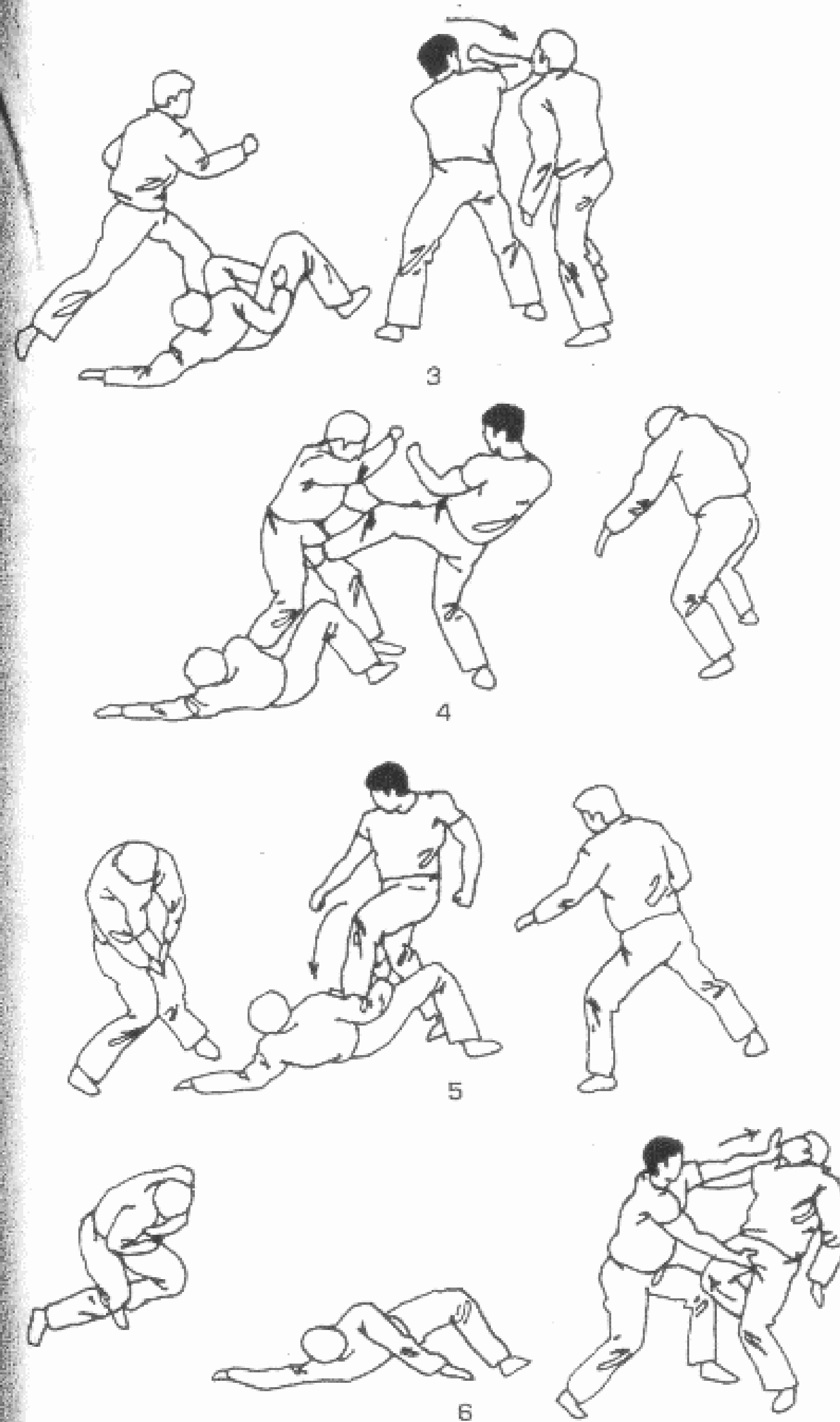
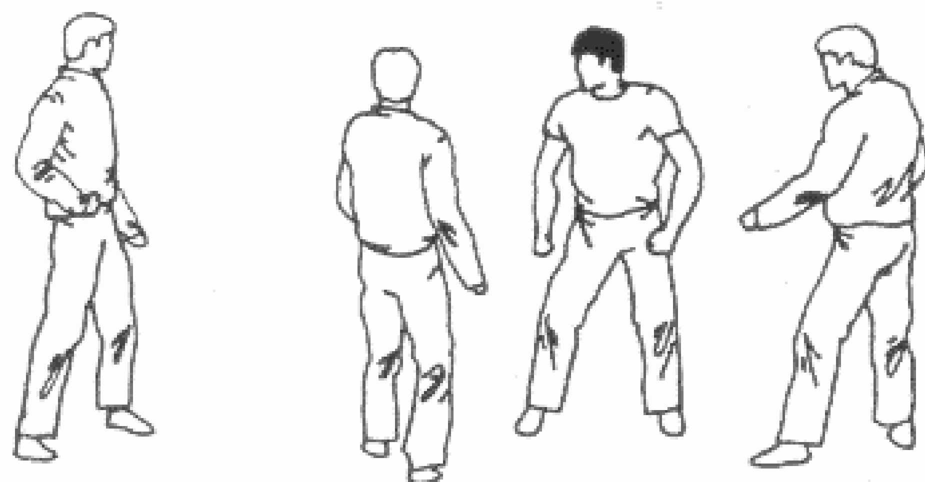


Рис. 4–8 (продолжение)

Ситуация 9. Расположение противников такое же, как и в предыдущем случае

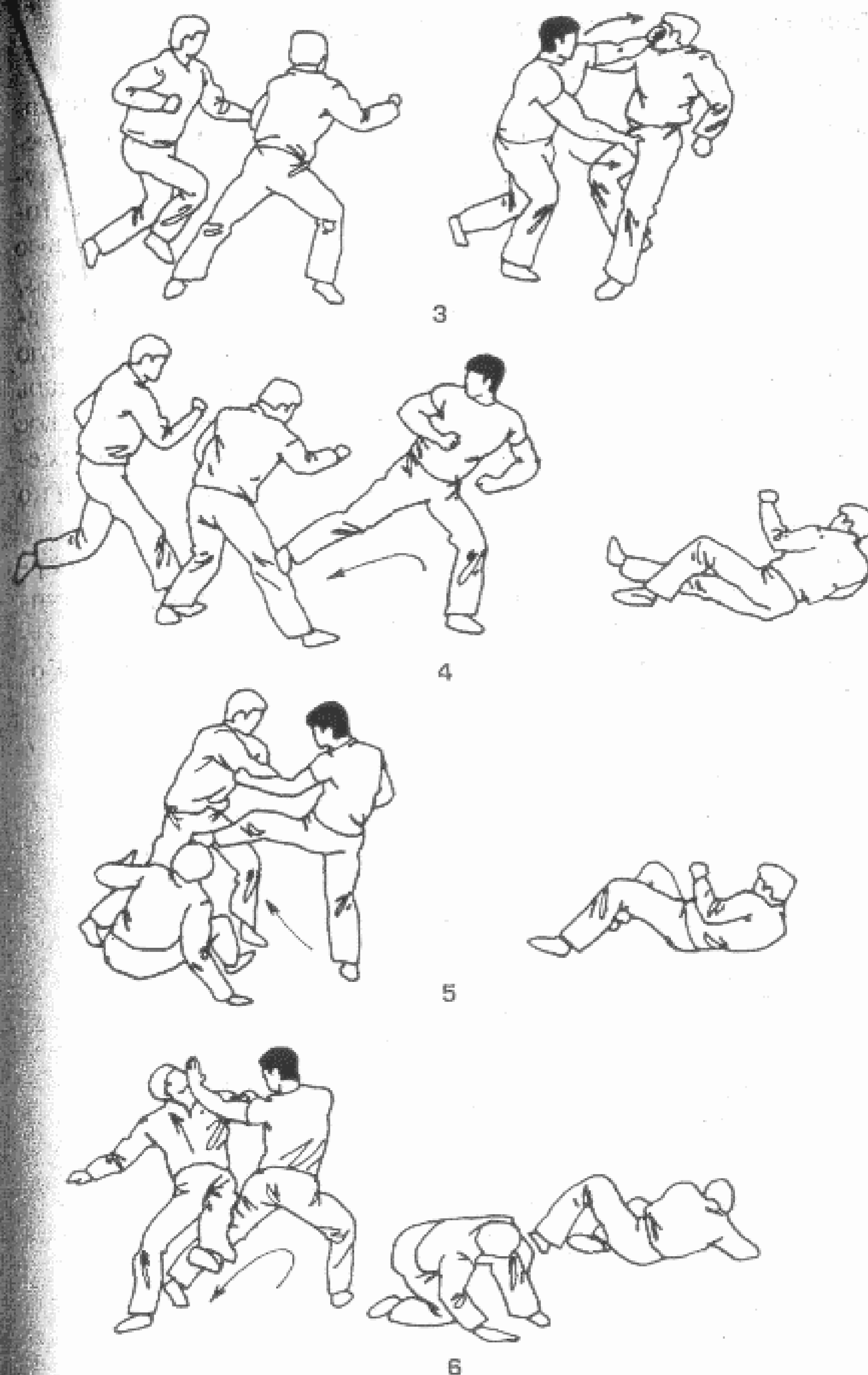
Сделай шаг влево, схвати противника правой рукой за половые органы и рвани их (одновременно скручивая) на себя, а основанием левого кулака ударь его наотмашь в нос. Затем каблуком правой ступни проведи боковой удар в колено впереди стоящей ноги второго противника. Повернись еще больше в правую сторону и носком левой ступни ударь третьего противника в пах, при этом отклони внутрь сбивающим ударом своего левого кулака (или предплечья) атаку его правой руки. Поставь свою левую ногу за его левой ногой, основанием ладони левой руки ударь в подбородок (или в нос), правой же рукой захвати его левое плечо и потащи на себя. В результате сложения всех трех движений он неизбежно упадет на спину *(рис. 4–9)*. Далее действуй по обстановке.

Используемые элементы: Захват и выкручивание половых органов, боковой удар ступней в колено, прямой удар носком ступни в пах, блокирующий удар предплечьем (или основанием кулака) снаружи-внутрь, прямой удар основанием ладони в подбородок (или в нос), бросок задней подножкой.



1

Рис. 4–9



3

4

5

6

Рис. 4–9 (продолжение)

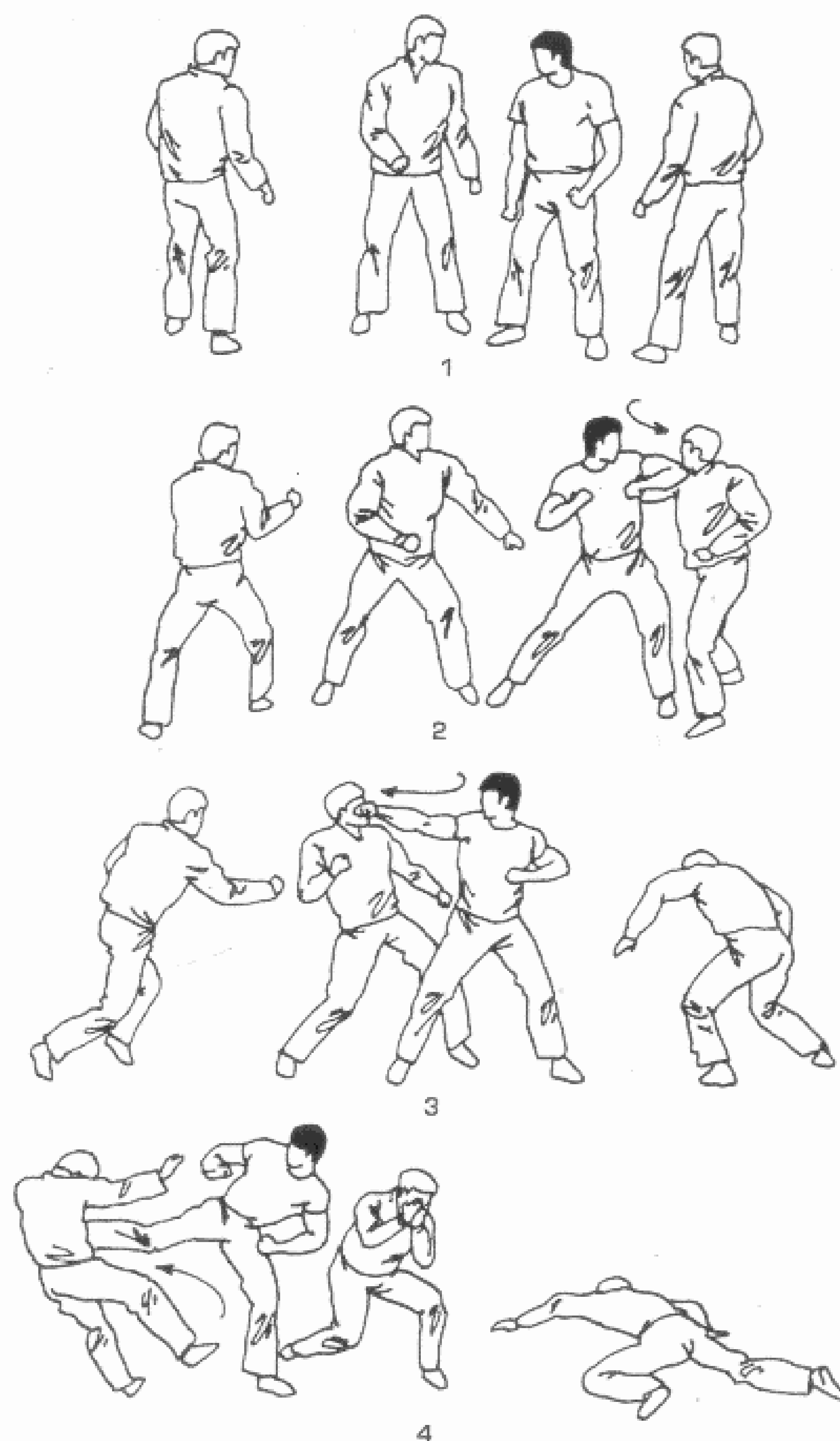


Рис. 4—10

Ситуация 10. Двое противников стоят по бокам от тебя, третий стоит перед тобой на расстоянии двух–трех шагов

Схема действий: с поворотом влево ударь левым локтем в челюсть того врага, что слева. С обратным разворотом корпуса ударь основанием правого кулака наотмашь в нос противника стоящего справа. В завершение связки нанеси боковой удар каблуком правой ноги в живот (или в колено) переднего противника. Далее действуй по обстановке *(рис. 4—10).*

Используемые элементы: Удар локтем назад в лицо, горизонтальный удар «кулаком-молотком», боковой удар ступней в живот (или в колено).

Блок № 5. Бой в положении лежа

Бой в положении лежа всегда является вынужденным. Это элементарно, Ватсон — тебя сбили с ног, либо ты сам упал, потому что споткнулся (поскользнулся). И тут тебя начинают пинать ногами. Или некто плотно садится на тебя верхом и кулаком превращает твой интеллигентный «фейс» (лицо по-английски — face) в форшмак. Или хватает двумя руками за горло и душит. Или стучит твоим затылком об мостовую. Какой вариант ни возьми — все они неприятны.

Поэтому в бою на земле строго соблюдай несколько правил:

а) старайся занять положение лицом к противнику, подставляй под его удары руки и ноги, но всячески береги голову;

б) защищай шею от захвата руками втягиванием головы в плечи и прижиманием подбородка к груди;

в) держи ноги в согнутом виде между собой и противником, это не позволит ему выполнить ни одного по-настоящему опасного действия;

г) старайся захватить ногами его туловище либо шею. Если удастся захват шеи, то противник обречен на поражение; если же пройдет захват за корпус, ты обязательно сбросишь его с себя;

д) только опытные борцы умеют вести схватку в партере, поэтому ни на секунду не оставляй в покое оседлавшего тебя противника. Толкай его, бей руками и коленями, выкручивайся в сторону, делай что угодно, только не давай ему времени на размышление — тогда у него ничего не получится;

е) многие бандюганы любят бить свою жертву головой о мостовую. При этом они неизбежно должны низко наклониться, подставляя свои мерзкие глазки под твой удар большим пальцем. А если не хочешь выколоть ему глаз, брось этого «звонаря» через себя упором ноги ему в живот. Твои руки тянут, а нога упирается ему в живот и он распластывается на земле, не успев понять, как там оказался;

ж) не допускай того, чтобы противник оказался верхом на твоей спине;

з) в случае серьезной опасности для своей жизни без колебаний употребляй самые жестокие приемы. Например, бей большим пальцем в горло или в глаза, откусывай пальцы, нос, уши.

То есть, тебя лупят (притом очень больно), а ты в это время соблюдаешь правила. А если не соблюдаешь — будет еще хуже. Пока один противник сковывает тебе руки, другой долбанет ногой по голове, и конец. Если не убьют, то обязательно изувечат. Во всяком случае, длительное пребывание в больнице гарантировано.

Противник стоит

Ситуация 1. Противник приближается к тебе, лежащему на спине, со стороны головы и пытается ударить по ней ногой

Заблокируй удар предплечьями обеих рук, сложенных крест-накрест. Вращаясь в сторону противника, захвати его ногу левой рукой за голень сзади и прижми ее плечом спереди. Верхней частью правого кулака (или ребром ладони) нанеси удар снизу-вверх в промежность. Далее постарайся бросить противника на землю *(рис. 5–1)*.

Используемые элементы: Захват ноги одной рукой, удар верхней частью кулака.

Ситуация 2. Противник подходит к тебе со стороны ног и пытается ударить топчущим ударом ноги

Захвати ступню этой ноги обеими руками и толкни от себя вверх, а своей ногой (или коленом) с размаха подбей опорную ногу противника сзади. Он упадет на спину, после чего добей его (не вставая) ударом каблука сверху-вниз по ребрам или в лицо *(рис. 5–2)*.

Используемые элементы: Захват ноги двумя руками, подбив ногой.

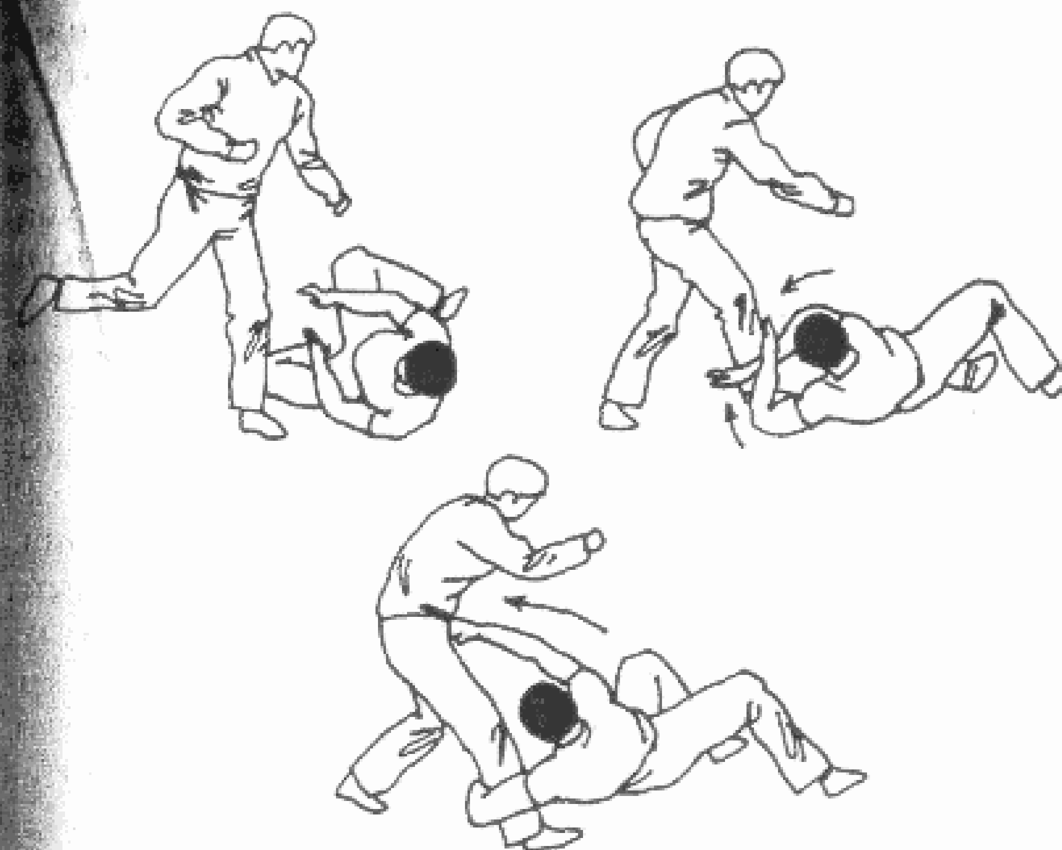


Рис. 5–1

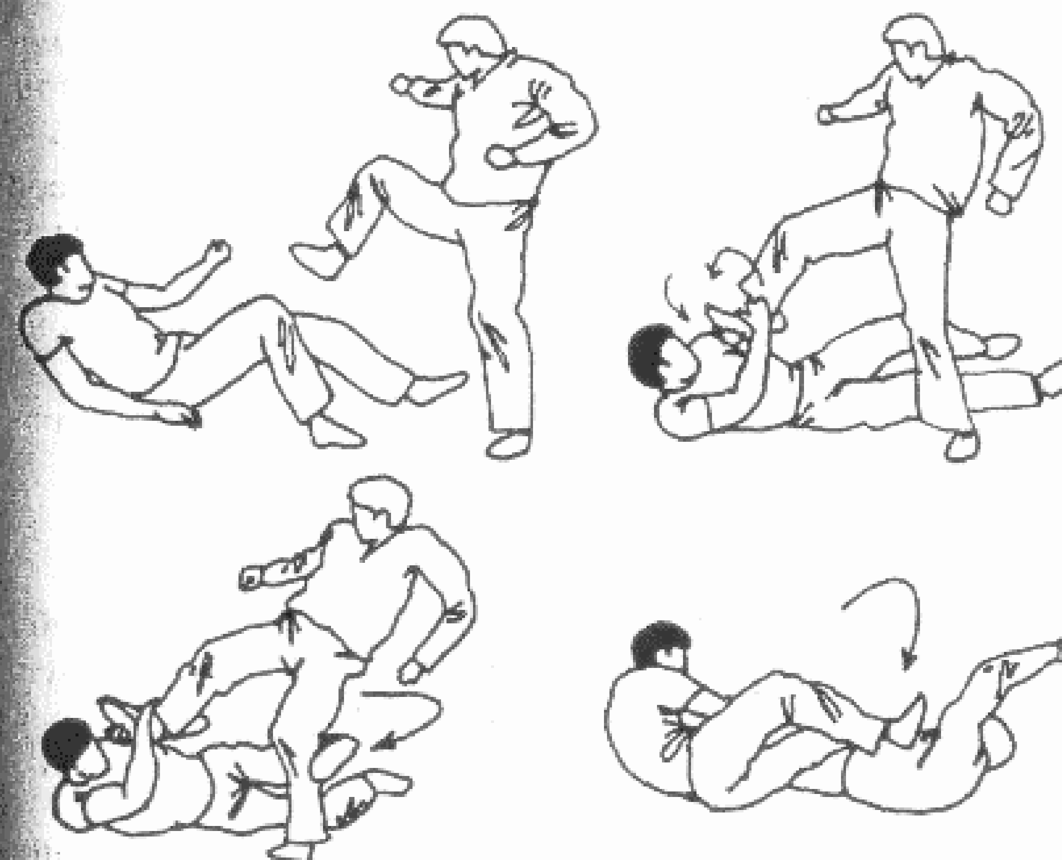


Рис. 5–2

Ситуация 3. Противник подходит сбоку к тебе, лежащему на спине, и пытается ударить ногой по голове

Заблокируй предплечьем правой руки этот удар, левой рукой захвати пятку атакующей ноги, рвани ее на себя, а каблуком правой ноги нанеси удар в живот (либо пах). Когда противник упадет на спину, зажми носок его стопы у себя под левой мышкой. Потом возьми правой рукой за кисть своей левой руки, подведи левое предплечье под ахиллово сухожилие захваченной ноги и дави на него к себе. Своими же ногами упрись в грудь (живот) противника и как бы отталкивай его от себя. Этот прием называется «ущемление ахиллова сухожилия» *(рис. 5–3)*.

Используемые элементы: Захват ноги двумя руками, прямой удар стопой вверх, ущемление ахиллова сухожилия.

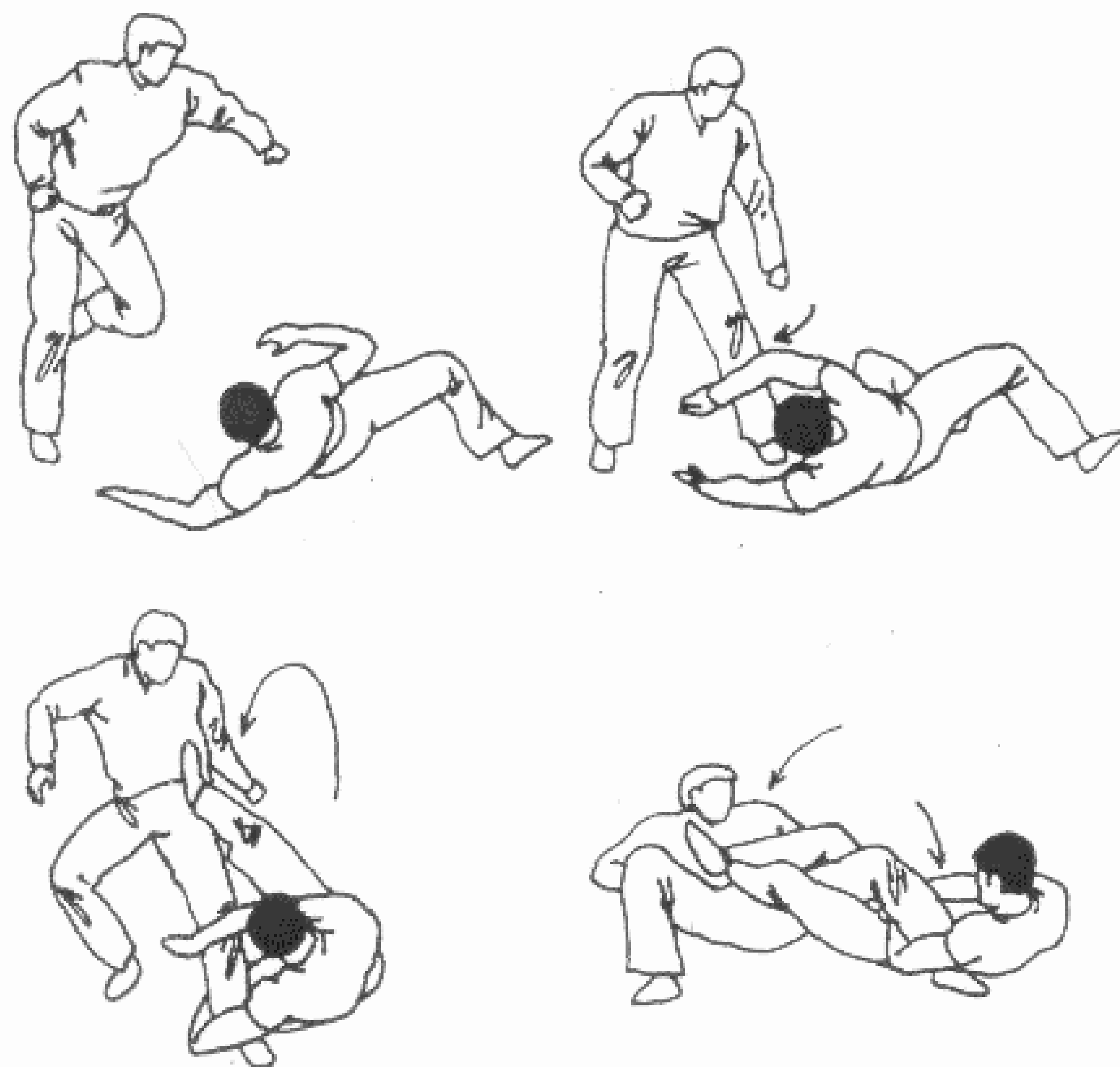


Рис. 5–3

Ситуация 4. Ты лежишь на боку, противник хочет ударить тебя ногой в живот

Заблокируй бьющую ногу и захвати ее обеими руками, а обратным ударом ступни сзади в подколенный сгиб его опорной ноги опрокинь на землю. Затем, не отпуская захват правой рукой, левой рукой захвати подъем стопы и, отжимая ее от себя (а также упираясь обеими ногами в противника), выполни ущемление ахиллова сухожилия *(рис. 5–4)*.

Используемые элементы: Подбив ногой и ущемление ахиллова сухожилия.

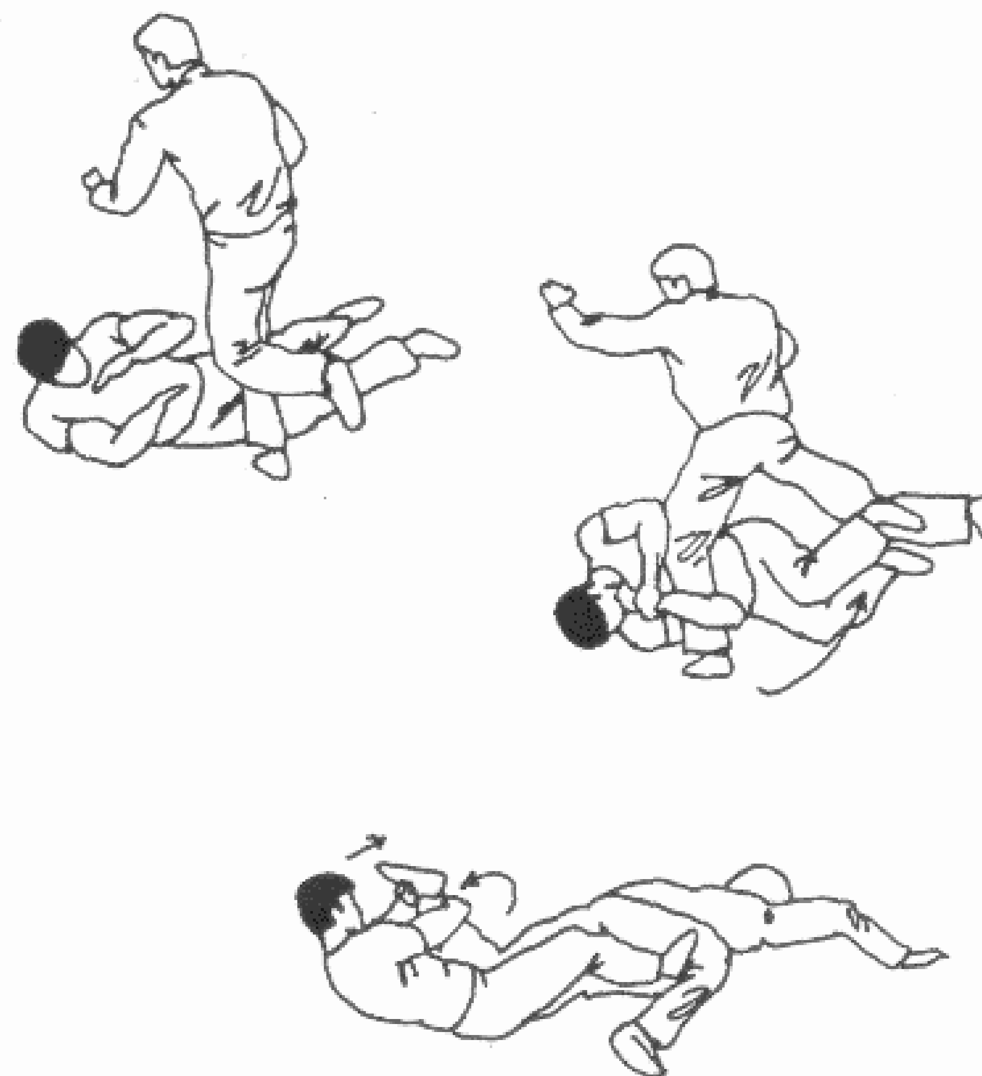


Рис. 5–4

Ситуация 5. Противник подходит к тебе со стороны ног и наклоняется, чтобы ударить рукой или провести удушение

Захвати его руки за предплечья и упрись согнутыми в коленях ногами ему в живот. Потянув противника за руки, выпрями ноги, тем самым перебрасывая его через себя головой вниз *(рис. 5–5)*. Немедленно вскочи на ноги и добей упавшего противника.

Используемые элементы: Захват за обе руки и бросок упором ноги в живот.

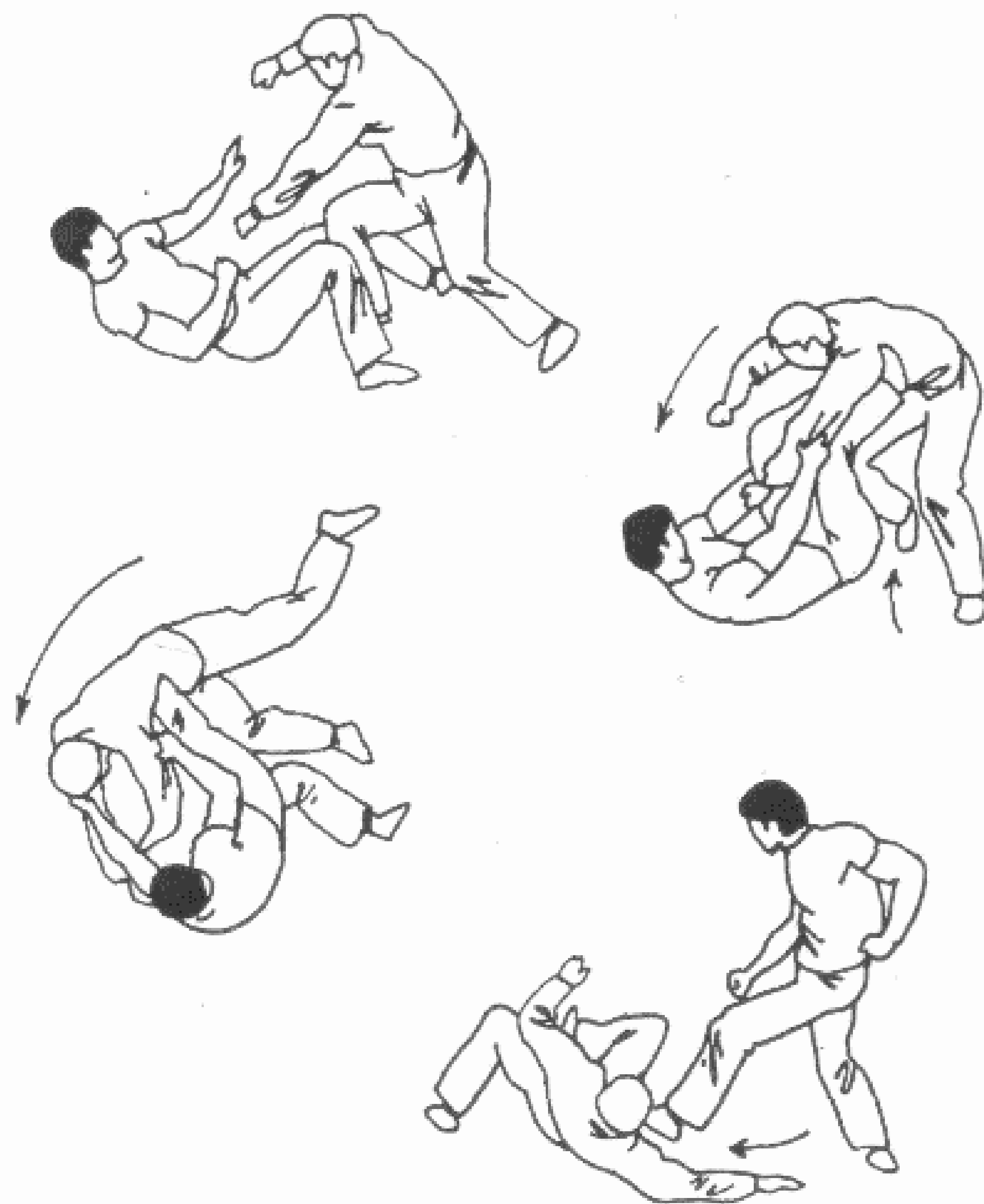


Рис. 5–5

Ситуация 6. Противник сидит на тебе верхом и пытается ударить кулаком в лицо

Твои ноги свободны, одной рукой ты защищаешься от ударов, второй держишь другую руку противника. Перекинь свою стопу через его плечо и соедини со своей второй ногой. Получившимся ножным замком сдави шею противника. Поворачиваясь всем корпусом влево или вправо, продолжай удушение ногами. В завершение сильно ударь противника основанием кулака в затылок или по шее *(рис. 5–6)*.

Используемые элементы: Удушение ногами, удар основанием кулака.

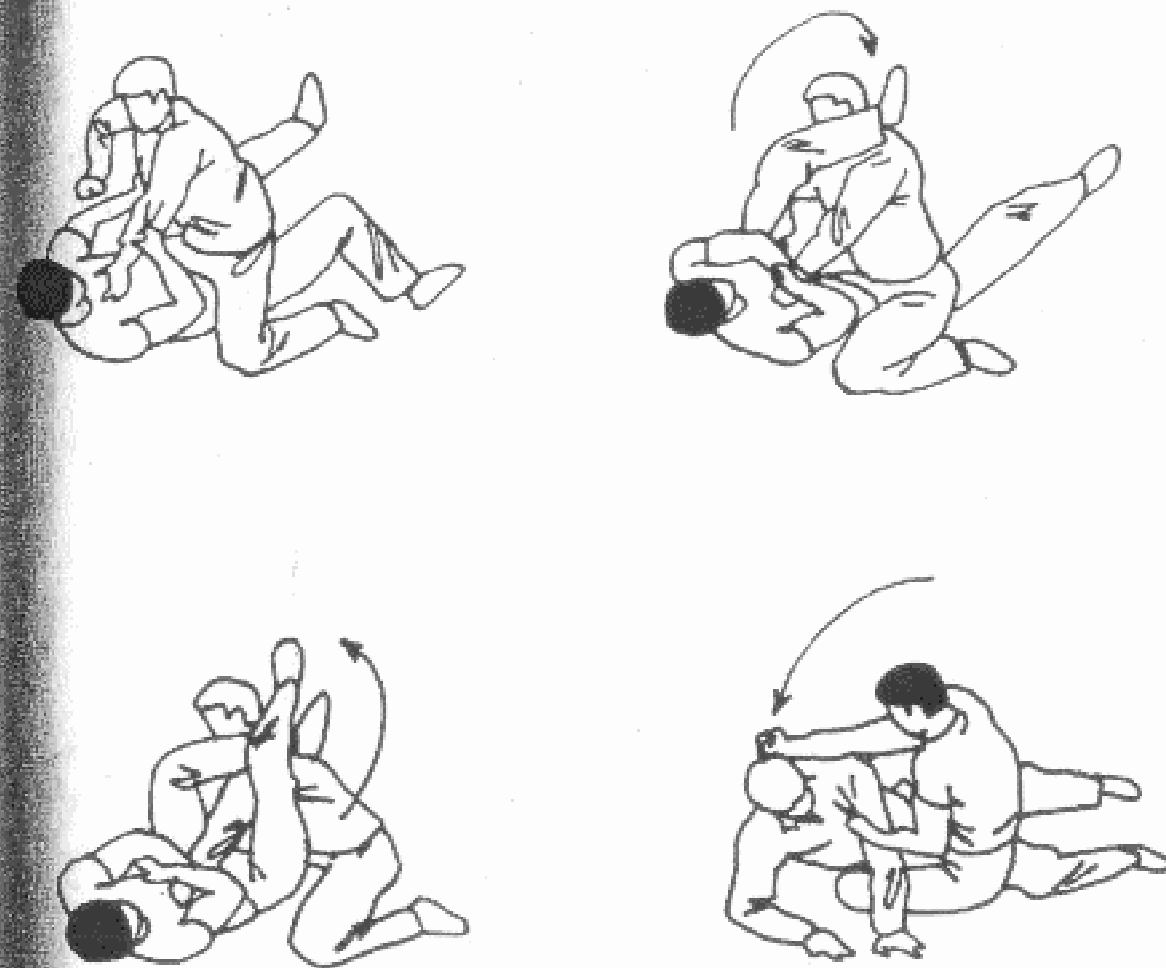


Рис. 5–6

Ситуация 7. Противник сидит на тебе верхом и атакует ударами кулаков в лицо

Уколи противника в глаз большим пальцем. На возвратном движении этой руки захвати ею предплечье противника и потяни вниз, а другой рукой толкни его в подмышку от себя. При этом поворачивайся всем корпусом в ту сторону, в которую хочешь свалить противника и помогай толчком бедра. Противник упадет на бок, после чего ты сможешь перейти к другим приемам *(рис. 5–7).*

Используемые элементы: Укол большим пальцем и сваливание противника разнонаправленными движениями рук.

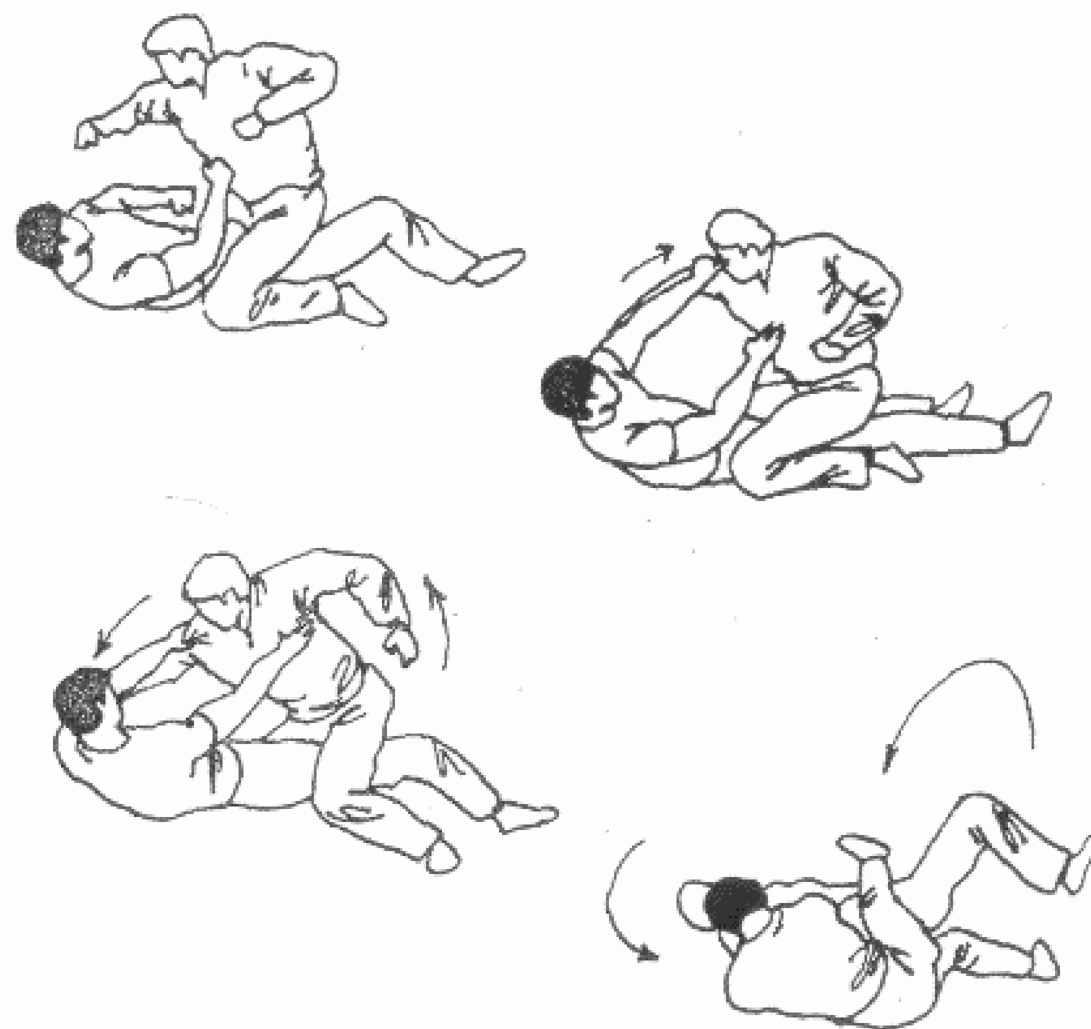


Рис. 5–7

Ситуация 8. Противник сидит на тебе верхом и атакует ударами кулака в лицо, второй рукой придерживая за одежду на груди, твои ноги свободны

Обеими руками захвати атакующую руку. Затем подними ногу, подтяни ее поверх головы противника к своей груди и возвратным движением ударь ею в лицо врага. Повернись всем корпусом набок таким образом, чтобы захваченная рука противника плечевой частью оперлась на твое бедро. Далее действуй по обстановке *(рис. 5–8).*

Используемые элементы: Удар ногой, болевой прием на плечевой сустав.

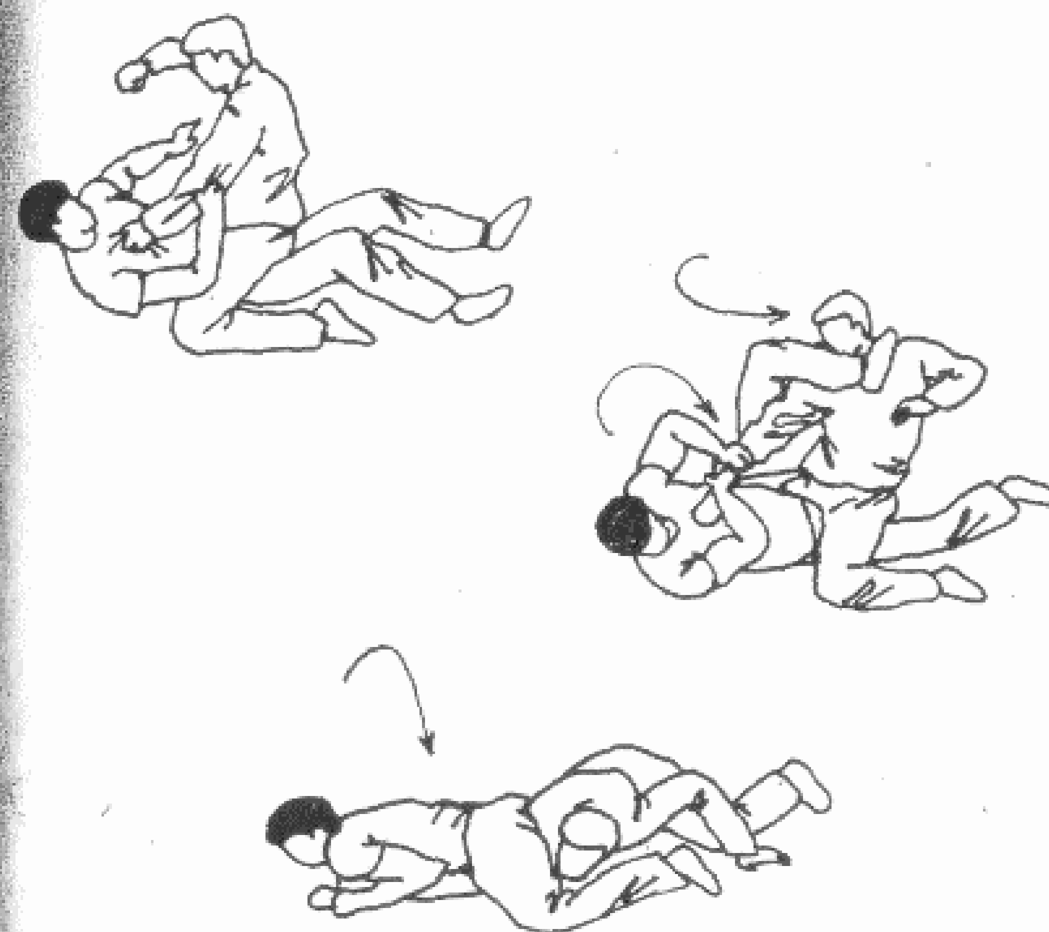


Рис. 5–8

Ситуация 9. Противник навалился на тебя сбоку и атакует ударами кулака в лицо

Ударь основанием левой ладони в нос противника (или большим пальцем в горло), закинь правую ногу ниже его подбородка и опрокинь спиной назад. Затем приподнимись и левым локтем нанеси два-три удара ему в живот *(рис. 5—9)*.

Используемые элементы: Удар основанием ладони (или большим пальцем), опрокидывание с помощью замка ногой, удар локтем вниз.

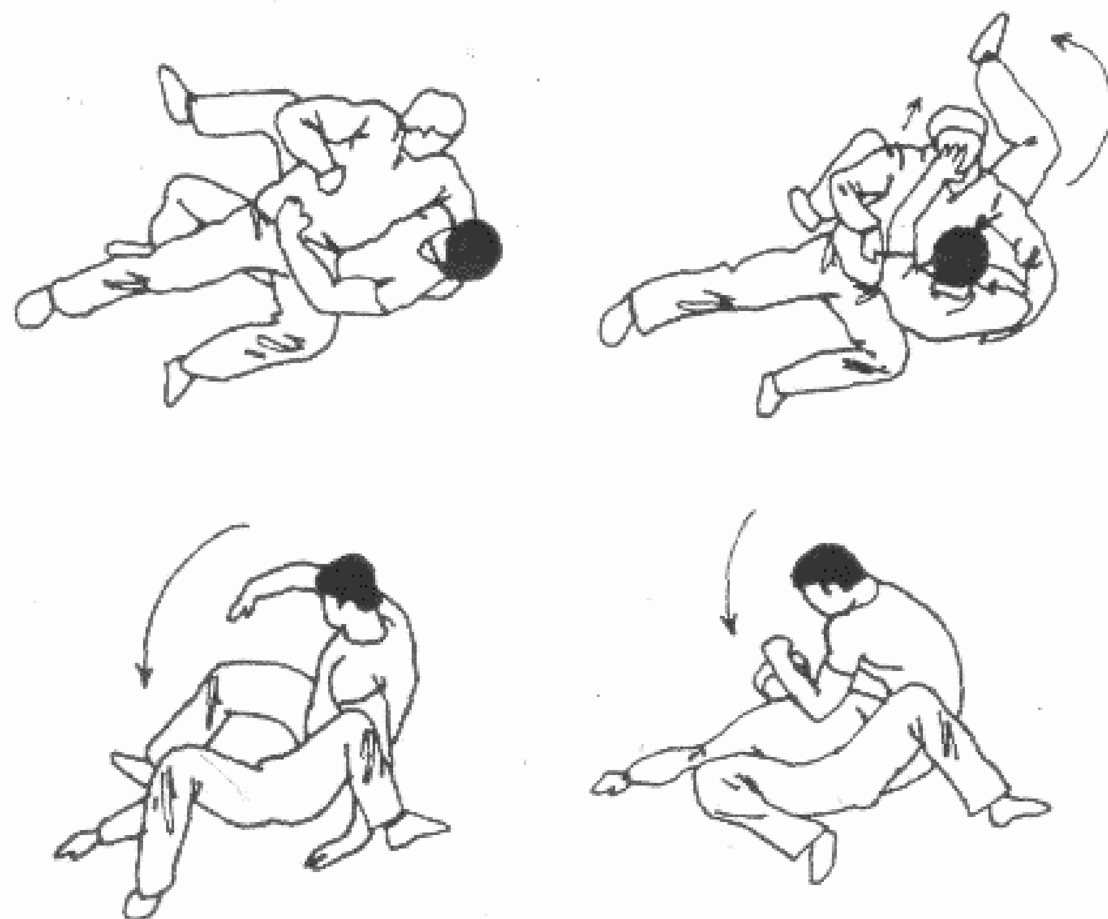


Рис. 5—9

Ситуация 10. Противник стоит на четвереньках над тобой (или навалился сбоку, сидит верхом)

Обхвати его за плечи руками (хотя бы одной рукой), приподнимись и снизу-вверх нанеси удар головой ему в нос. Затем ударь в горло большим пальцем (или «вилкой», или кулаком). Помогая себе бедром, свали противника на бок. Далее действуй по обстановке *(рис. 5—10)*.

Используемые элементы: Удар головой в нос, прямой удар большим пальцем.

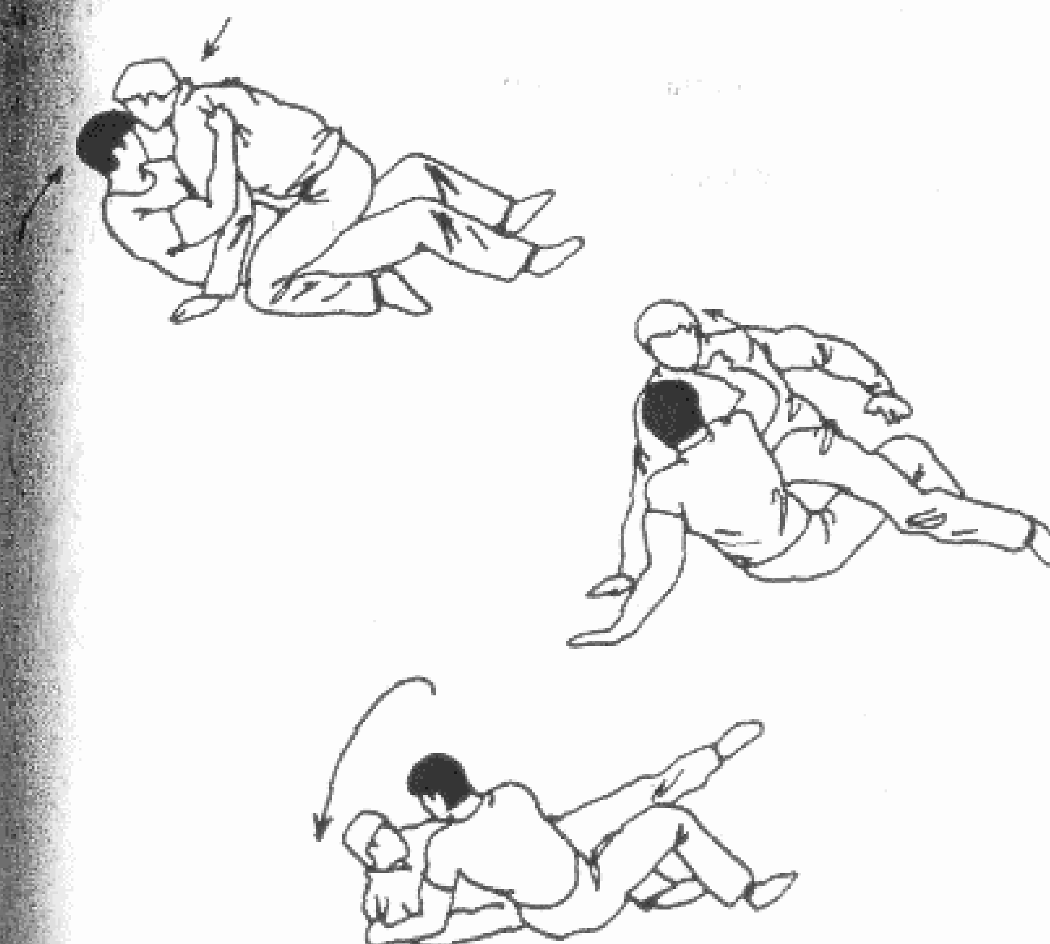


Рис. 5—10

Блок № 6. Защита от атак палкой

Вход под удар палкой выполняй в момент замаха, вперед и в сторону от удара. То есть, если удар идет слева — уходи вправо-вперед. Если уйдешь вправо-назад, ты оставишь дистанцию для следующего удара.

Ситуация 1. Противник замахнулся палкой, которую держит обеими руками, для удара сверху

Рванувшись в этот момент ему навстречу, останови удар в начальной фазе захватом (с толчком от себя) за правую руку в районе плеча (локтя). Одновременно ударь коленом правой ноги в пах. После этого подбей правой ногой правую ногу противника в подколенный сгиб, а руками потяни его влево от себя. Это

приведет к падению, после чего добей противника «топчущим» ударом ноги в живот или в пах *(рис. 6–1)*.

Используемые элементы: Захват за плечо, удар коленом, подбив ногой, «топчущий» удар.

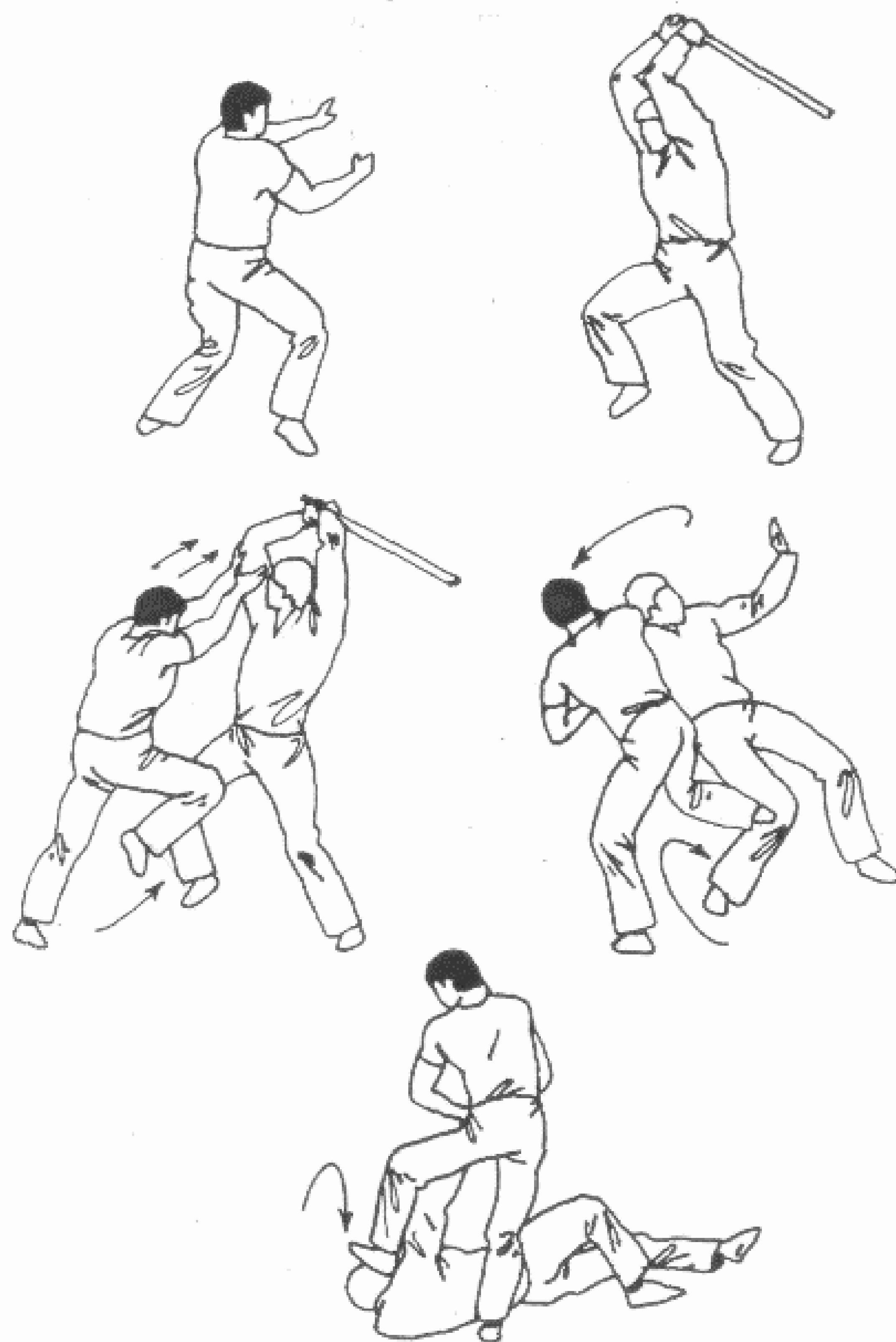


Рис. 6–1

...уация 2. Противник выполняет удар палкой сверху, ...а ее в правой руке

...шагом левой ногой ему навстречу и уклоном корпуса пово...ом вправо, отклони влево руку с палкой ударом по ней свое...евого предплечья. Затем перейди левой рукой на захват руки ...лкой и потяни захваченную руку на себя. Правую ногу по...ь за правой ногой противника таким образом, чтобы твой ...ук оказался с внутренней стороны его правой ступни, а пра... локтем ударь его в челюсть. В результате сложения трех дви...ий — подножки, удара и захвата — противник упадет на зем... *(рис. 6–2)*.

Используемые элементы: Стопорящий удар предплечьем, за...т руки одной рукой, удар локтем вперед в лицо, задняя под...жка.

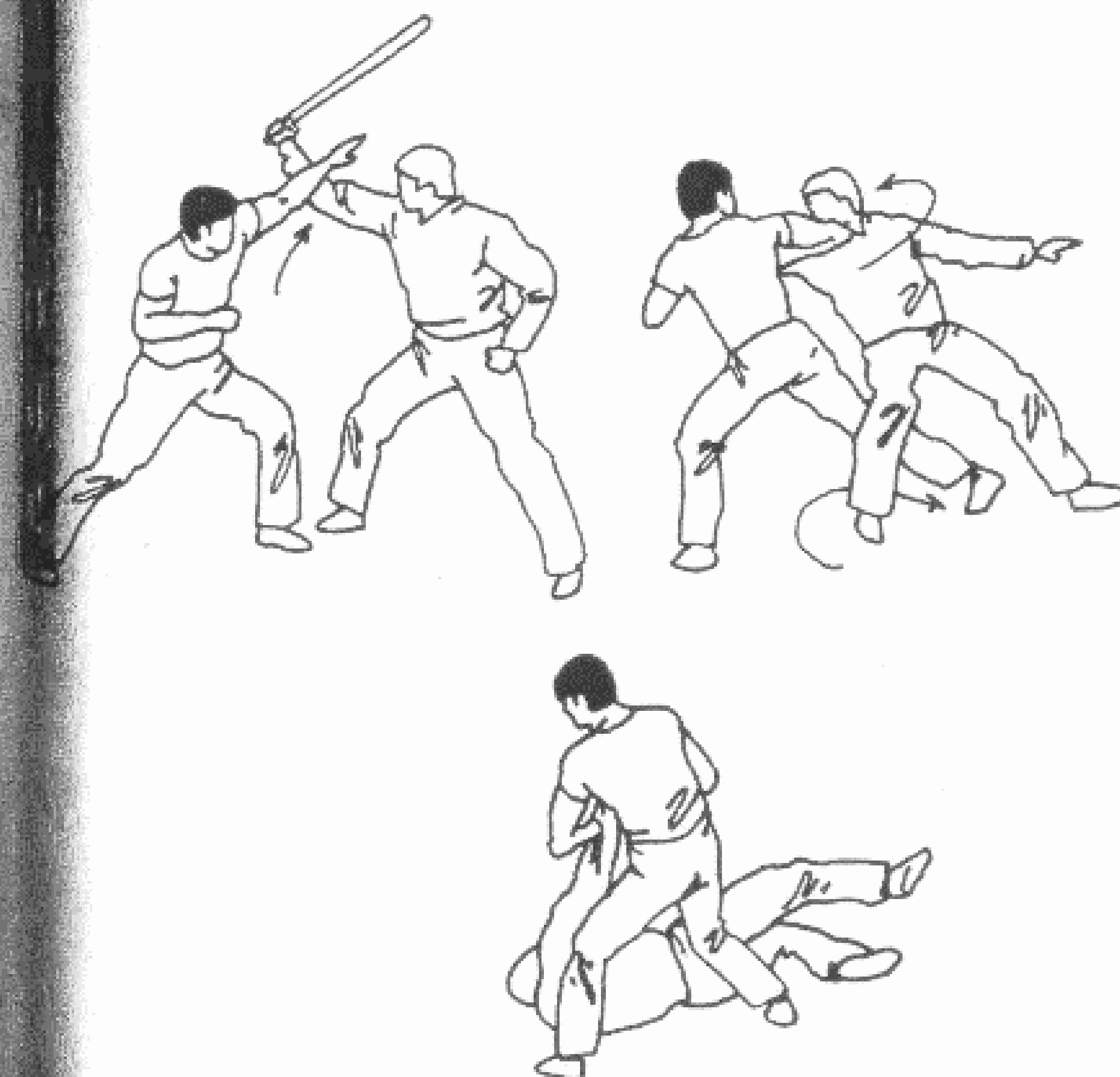


Рис. 6–2

Ситуация 3. Противник пытается ударить сверху палкой, которую держит в правой руке

Шагнув левой ногой вперед-влево (уходя тем самым с траектории удара), наклонись и захвати правой рукой подколенный сгиб правой ноги противника и рвани ее вверх. Одновременно основанием ладони левой руки ударь его в нос (или в подбородок) и толкни противника всем корпусом. После падения добей противника «топчущим» ударом ноги в живот или в пах *(рис. 6–3).*

Используемые элементы: Бросок захватом ноги, удар основанием ладони в нос, «топчущий» удар.

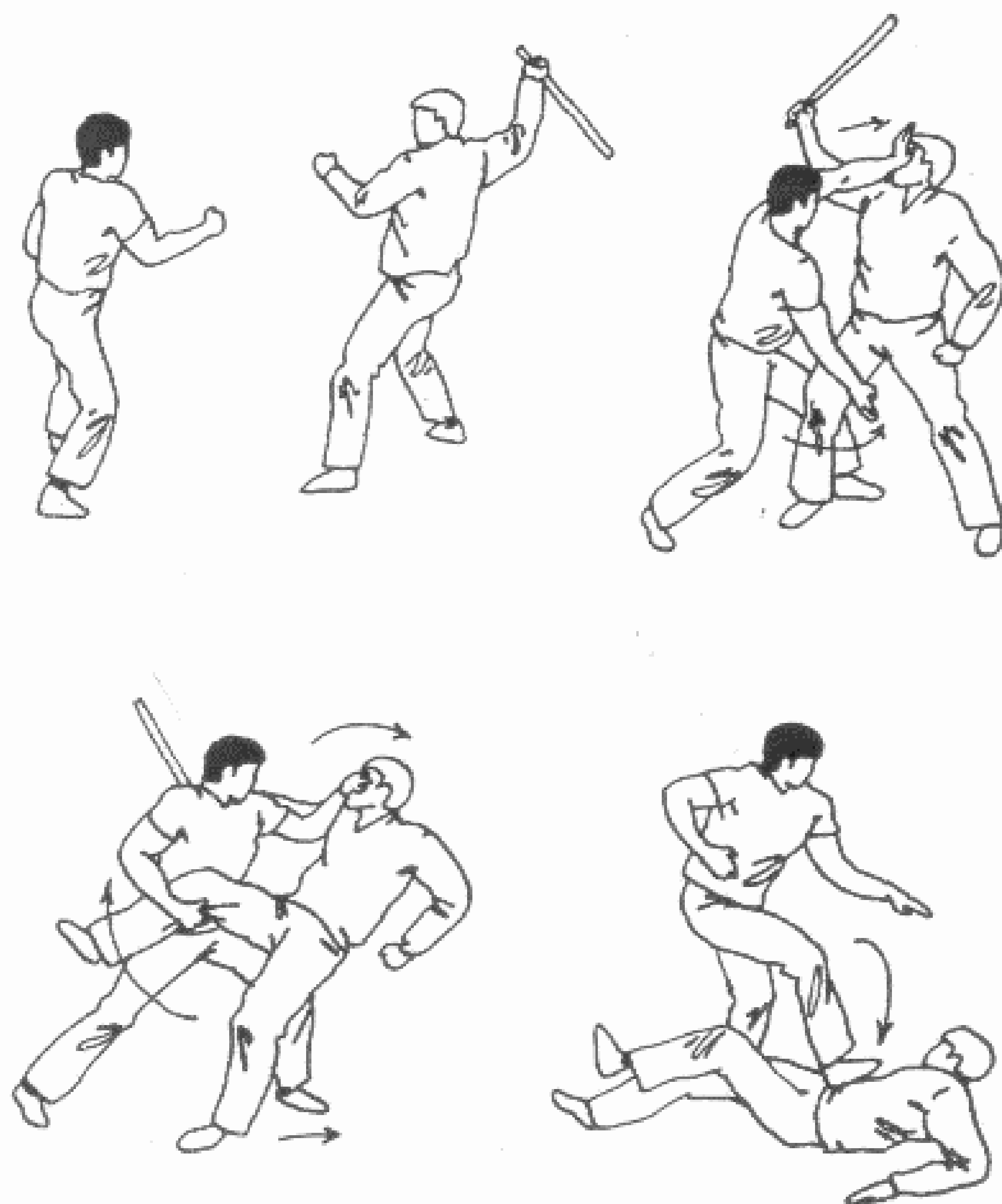


Рис. 6–3

Ситуация 4. Противник пытается ударить сверху палкой, которую держит в правой руке

Шагнув левой ногой вперед-влево, останови движение его руки своим левым предплечьем и перейди на захват в районе запястья. Потяни захваченную руку на себя, в этот же момент сделай шаг вперед правой ногой и через правое плечо повернись спиной к противнику, а правую руку пронеси под его правой рукой вверх, плотно прижимая ее к своему плечу. Резко наклонясь всем корпусом вперед, проведи бросок через плечо — спину и добей упавшего противника «топчущим» ударом в живот или в пах *(рис. 6–4).*

Вариант: вместо броска через спину можно провести бросок через бедро.

Используемые элементы: Стопорящий удар предплечьем, захват руки одной рукой, бросок через плечо — спину, бросок через бедро, «топчущий» удар.

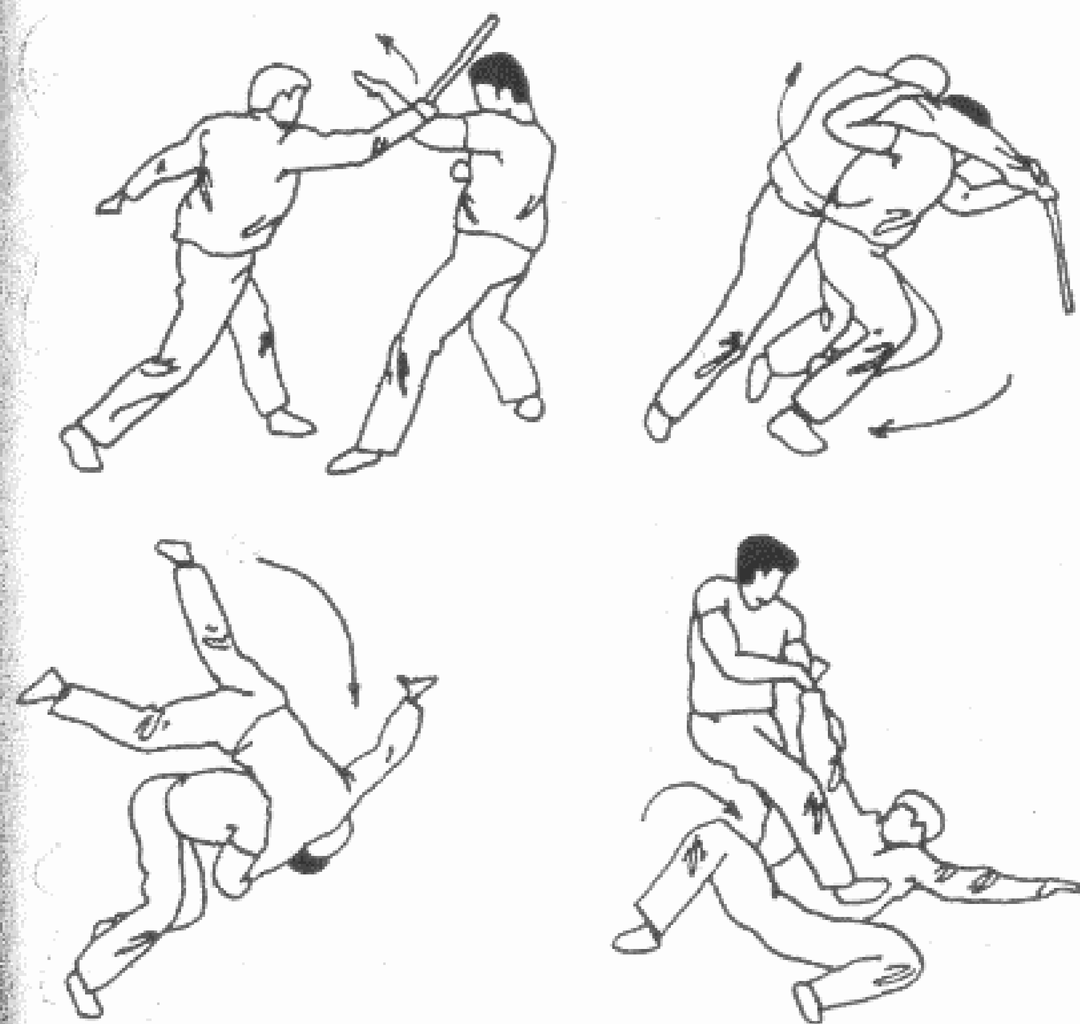


Рис. 6–4

Ситуация 5. Противник пытается ударить сверху палкой, которую держит в правой руке

Блокируй движение его руки в момент замаха своим левым предплечьем. Правой рукой захвати снизу запястье вооруженной руки, а левой рукой захвати ее сверху. С силой поворачивая обеими руками захваченную руку внутрь, плотно зажми ее плечевую часть себе в левую подмышку и проведи рычаг плеча внутрь — вниз. Противник упадет лицом вниз, что позволит добить его «топчущим» ударом в спину *(рис. 6–5)*.

Используемые элементы: Стопорящий удар предплечьем, захват руки двумя руками, рычаг плеча вниз.

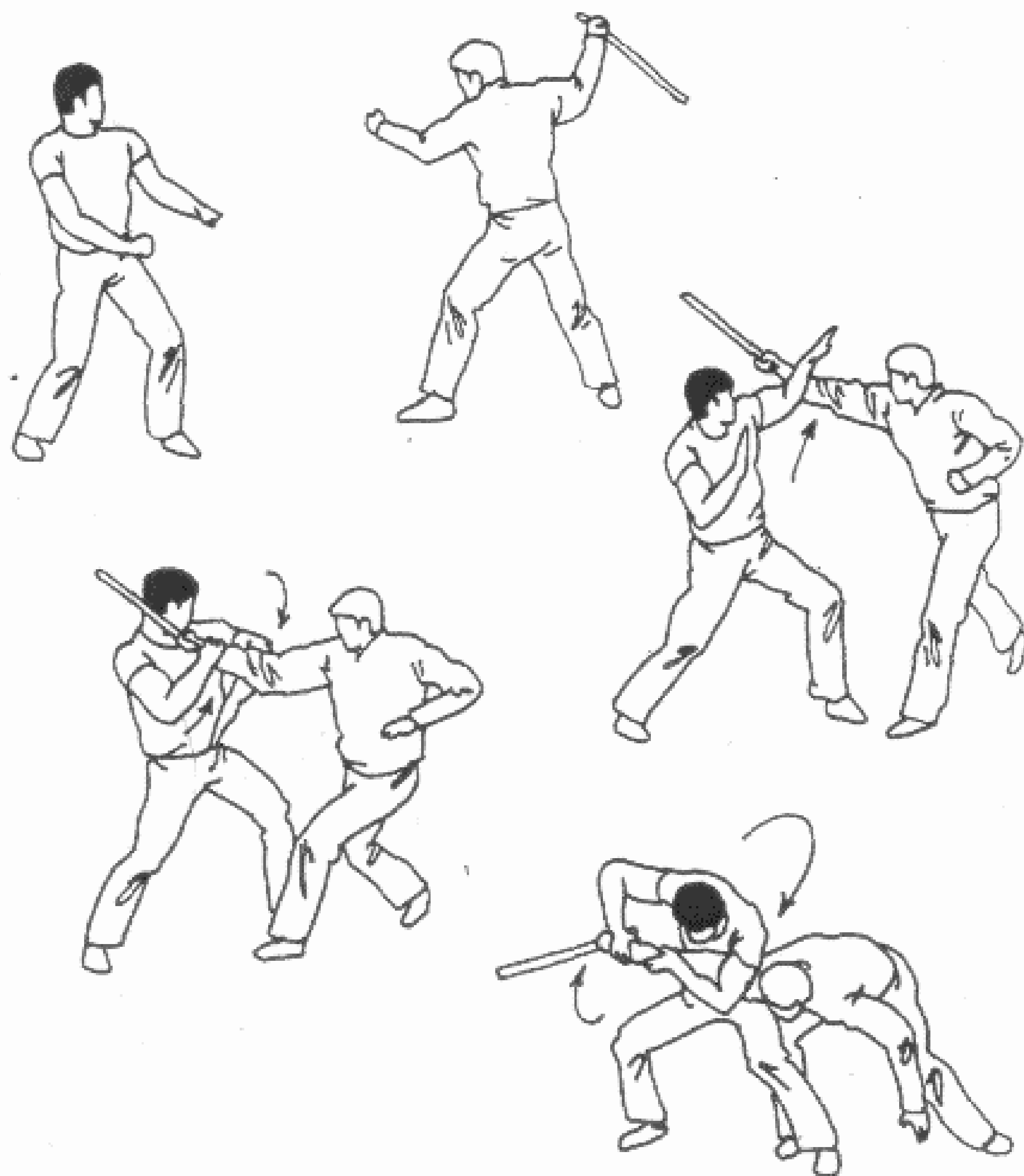


Рис. 6–5

Ситуация 6. Противник держит палку обеими руками и пытается ударить наотмашь сбоку

С шагом левой ногой вперед поставь двойной блок предплечьями обеих рук, с которого немедленно перейди на захват: правой рукой в районе запястья, левой рукой в районе локтя. Правой рукой тяни захваченную руку на себя, левой рукой толкай локоть от себя. В результате болевого воздействия противник упадет лицом вниз. Прижми левым коленом его руку в районе плеча к земле, отбери палку, добей его основанием кулака по затылку или шее *(рис. 6–6)*.

Используемые элементы: Блок-подставка двумя руками, захват руки двумя руками, рычаг локтя вниз, удар «кулак-молоток».

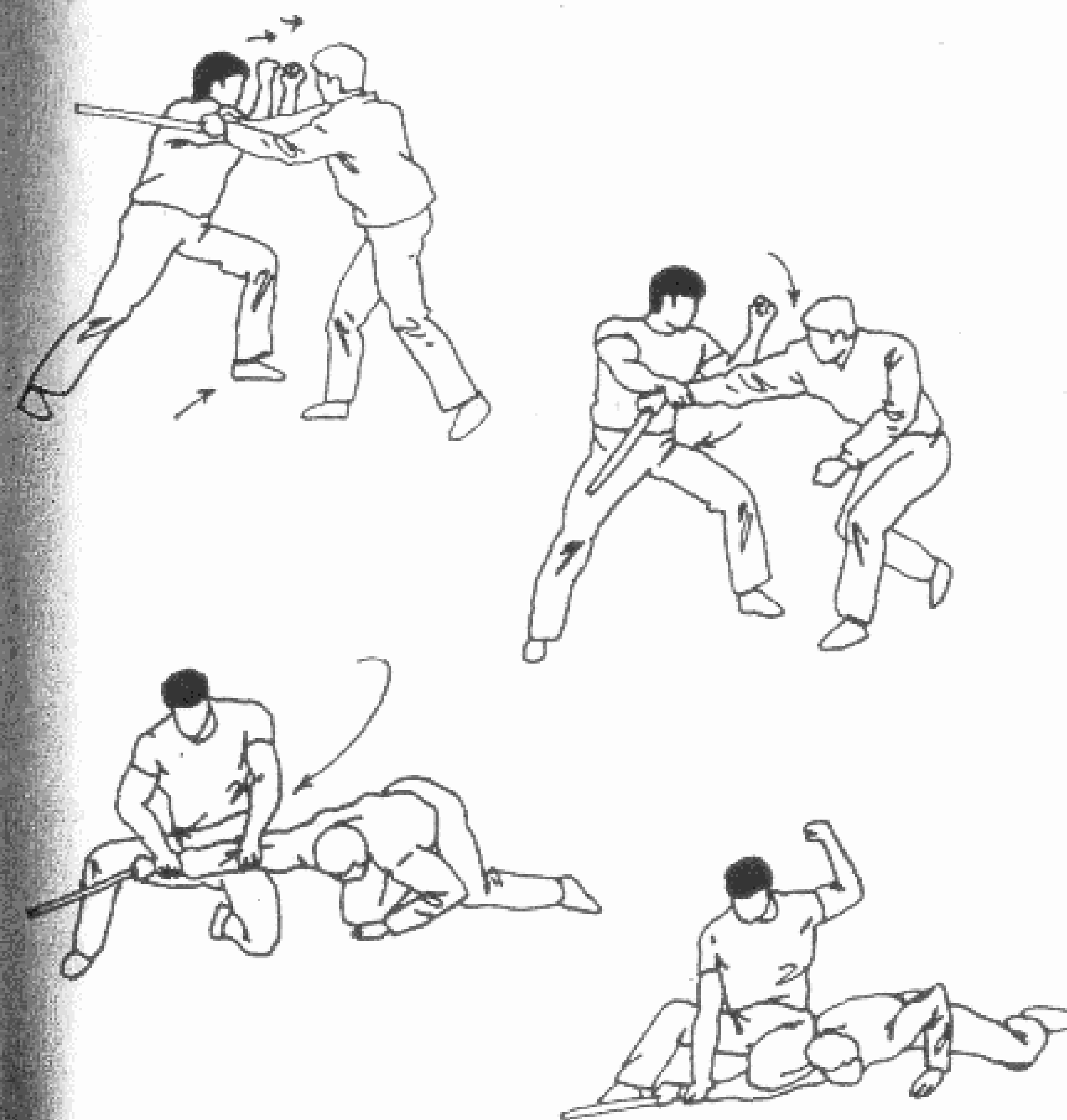


Рис. 6–6

Ситуация 7. Противник держит палку обеими руками и пытается ударить наотмашь сбоку

С шагом правой ногой вперед поставь двойной блок предплечьями обеих рук. С блока перейди за захват запястья правой руки противника своей левой рукой, а ребром правой ладони нанеси удар по горлу (или по шее сбоку). Одновременно выбей его левую ногу ударом своей правой ноги («футбольным» внутренней частью стопы). После падения противника на спину добей его «топчущим» ударом в живот или пах *(рис. 6–7)*.

Используемые элементы: Блок-подставка двумя руками, захват руки двумя руками, подбив ногой.

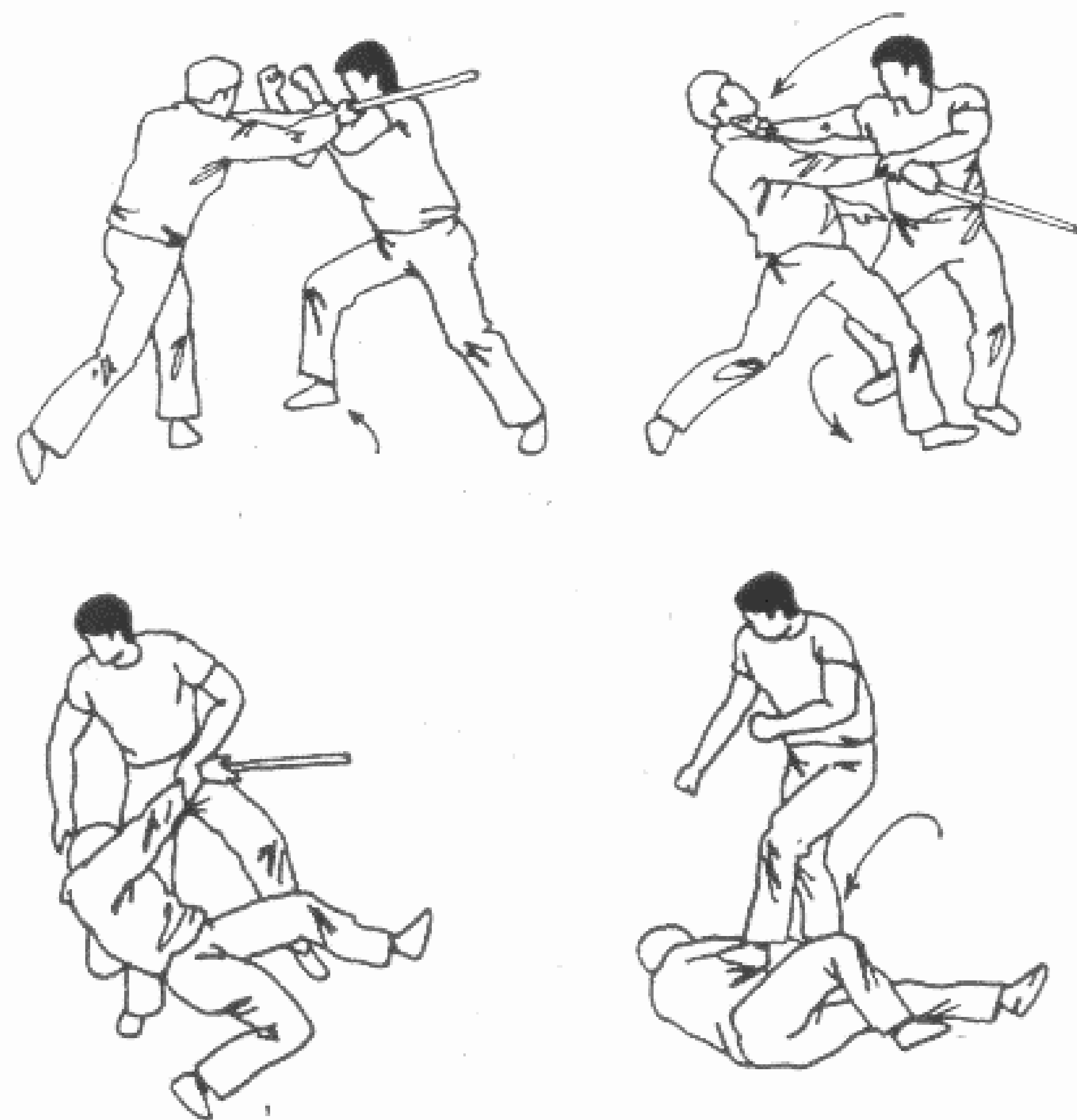


Рис. 6–7

Ситуация 8. Противник, держа палку двумя руками, наносит ею удар наотмашь сбоку по голове

Уклонись от удара наклоном корпуса вперед и небольшим приседанием. Сразу после этого сделай шаг левой ногой к право, перенеси на нее вес тела и ударь противника в корпус (в живот, в пах или в подмышку) подошвой либо каблуком правой ноги *(рис. 6–8)*.

Далее действуй по обстановке. Например, захвати противника правой рукой за половые органы и дерни на себя, а основанием левой ладони ударь в подбородок и правым плечом толкни его от себя.

Используемые элементы: Уклон и боковой удар ступней.

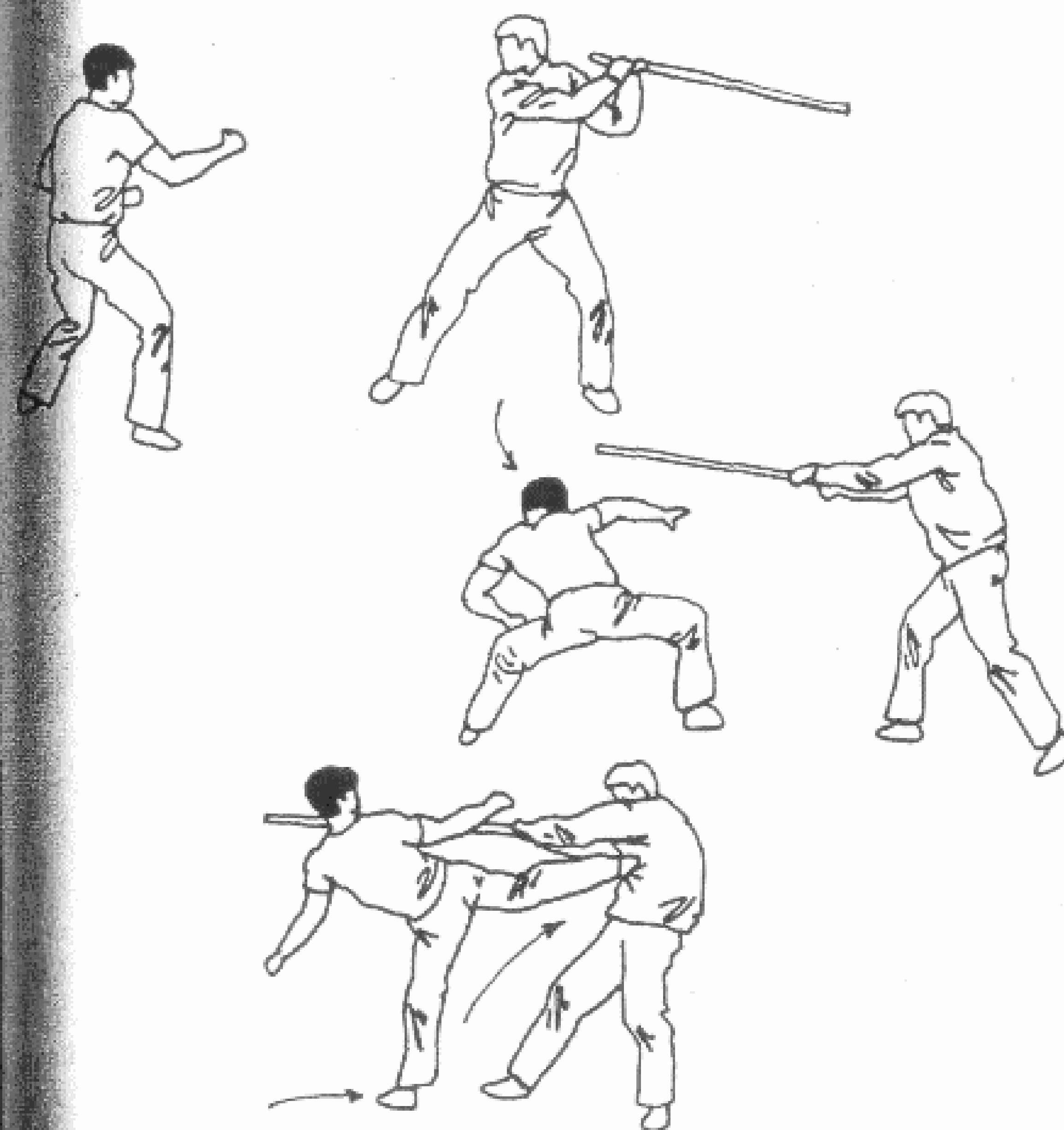


Рис. 6–8

Ситуация 9. Противник, держа палку двумя руками, выполняет колющий удар в живот

Сделай шаг правой ногой вперед-вправо, чтобы уйти с линии атаки и одновременно отклони палку внутрь ударным движением своего правого предплечья. После этого захвати палку левой рукой и потяни ее влево от себя. Основанием правого кулака ударь противника в нос или в челюсть, а правой ногой подбей его опорную ногу (тычковое движение палкой вперед заставит нападающего перенести вес тела на левую ногу). Вырви палку из рук и добей ею упавшего на спину противника *(рис. 6–9)*.

Используемые элементы: Отклоняющий блок предплечьем, захват палки одной рукой, удар «кулак-молоток» наотмашь по горизонтали, подбив опорной ноги, колющий удар палкой.



Рис. 6–9

Ситуация 10. Противник, держа палку двумя руками, выполняет колющий удар в грудь или в горло

С шагом правой ногой назад уйди с линии атаки и поставь двойной блок предплечьями обеих рук. С блока перейди на захват палки двумя руками и потяни ее вправо от себя. Каблуком (либо подошвой) левой ноги нанеси боковой удар в живот нападающего. Вырвав из рук палку, добей ею упавшего на спину противника *(рис. 6–10)*.

Используемые элементы: Блок-подставка двумя руками, захват палки двумя руками, боковой удар ногой, колющий удар палкой.



Рис. 6–10

Блок № 7. Защита от атак ножом

Встретив противника, вооруженного ножом, лучше всего убежать. Однако бегство далеко не всегда возможно. В таком случае безоружный человек оказывается в трудном положении. Только мужество и ловкость, в сочетании с правильной тактикой действий, могут спасти его от гибели.

Первой задачей безоружного является предупреждение действий нападающего, т.е. выигрыш времени и создание психоло-

гически удобного момента для нападения. Ибо «нападение есть лучшая защита».

Средством для создания удобного момента для нападения является бросок в лицо шапкой, зажигалкой, мобильным телефоном, камнем, песком или любым другим предметом, чтобы заставить противника на миг закрыть глаза. После этого надо мгновенно нанести сильный удар ногой в уязвимое место (колено, половые органы). Далее, захватив руку с ножом, следует перейти на болевой прием, чтобы противник выпустил нож.

Если же противник нападает первым, то любой прием защиты от атаки начинается с ухода в сторону от траектории удара. Следующий момент — захват вооруженной руки, либо выбивание оружия. Захватив руку с ножом, ни в коем случае не проноси ее мимо себя, а поднимай ее вверх или опускай вниз. Начав выполнять прием, действуй решительно, жестко и быстро. Здесь уже не удастся остановиться на середине пути или изменить первоначальный замысел — слишком велик риск.

Наиболее часто применяемой защитой от удара ножом является сбивающий блок предплечьем с немедленным захватом атакующей руки в районе запястья. Для блока сгибай руку в локте под прямым углом и подставляй предплечьем навстречу наносимому удару. Предплечье подставляй как можно ближе к лучезапястному суставу руки противника, что не позволит ему порезать тебя путем сгибания руки в кисти.

Блокировку предплечьем обязательно сочетай с уклонами, поворотами корпуса, шагами в разных направлениях — в зависимости от действий противника. Например, удар ножом слева в шею или в живот можно остановить предплечьем, используя при этом разворот корпуса вправо и шаг левой ногой вперед к противнику. Сразу же после блокировки захвати двумя руками вооруженную руку противника и выверни ее кистью внутрь.

От удара ножом снизу применяй защиту предплечьем левой руки с поворотом корпуса и шагом влево вперед (или — предплечьем правой руки с уходом правой ногой вправо вперед). При этом отводи назад нижнюю часть своего корпуса. Отклонив удар, захвати атакующую руку, проведи удар ногой и выполни выкручивание руки.

Общая схема защиты от ударов ножом примерно одинакова для большинства ситуаций.

Защита от ударов ножом

Ситуация 1. Противник угрожает ударом ножа сверху

В момент замаха ножом ударь его в пах (или в живот) носком правой ноги. Или ударь не в пах (живот), а в колено впереди стоящей ноги нападающего. С постановкой своей ноги на землю после удара сделай шаг вперед к противнику левой ногой, одновременно блокируя руку с ножом левым предплечьем. С блока перейди на захват в районе запястья, а правой рукой захвати половые органы. Поставь правую ногу позади правой ноги противника. С силой отводи его захваченную руку вверх-назад, рвани половые органы на себя и вдобавок толкни в грудь своим правым плечом. Противник выпустит нож и упадет на спину (*рис. 7–1*).

Используемые элементы: Удар носком в пах или в живот, захват руки одной рукой, захват и выкручивание половых органов, задняя подножка.

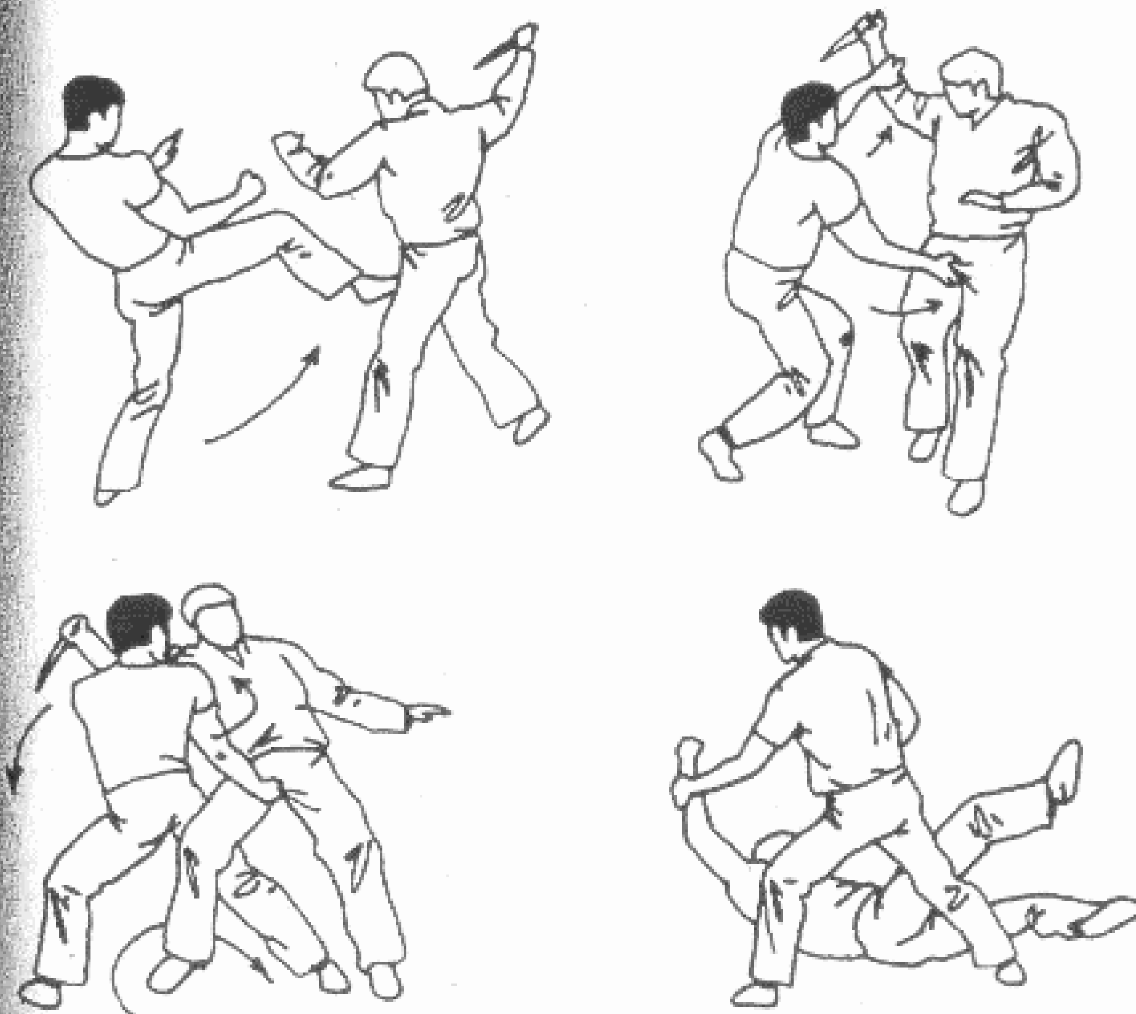


Рис. 7–1

Ситуация 2. Противник атакует в шею ударом ножа наотмашь сбоку

Уклонись от удара шагом левой ноги влево, одновременно поставь блок предплечьем правой руки. Локоть блокирующей руки приподними, чтобы исключить скольжение лезвия ножа по твоей руке. Захвати запястье вооруженной руки, потяни рывком эту руку вперед-вниз. Одновременно сделай шаг к противнику левой ногой, накрой захваченную руку в районе локтя своей левой подмышкой. Резко нагнись вперед, дави подмышкой и грудью на плечо и локоть противника. Обезоружь его рычагом кисти *(рис. 7–2)*.

Вариант: После блокировки предплечьем и захвата запястья ударь левым локтем в висок либо в ухо.

Используемые элементы: Захват руки одной рукой, рычаг плеча и локтя внутрь, рычаг кисти, удар локтем в голову.

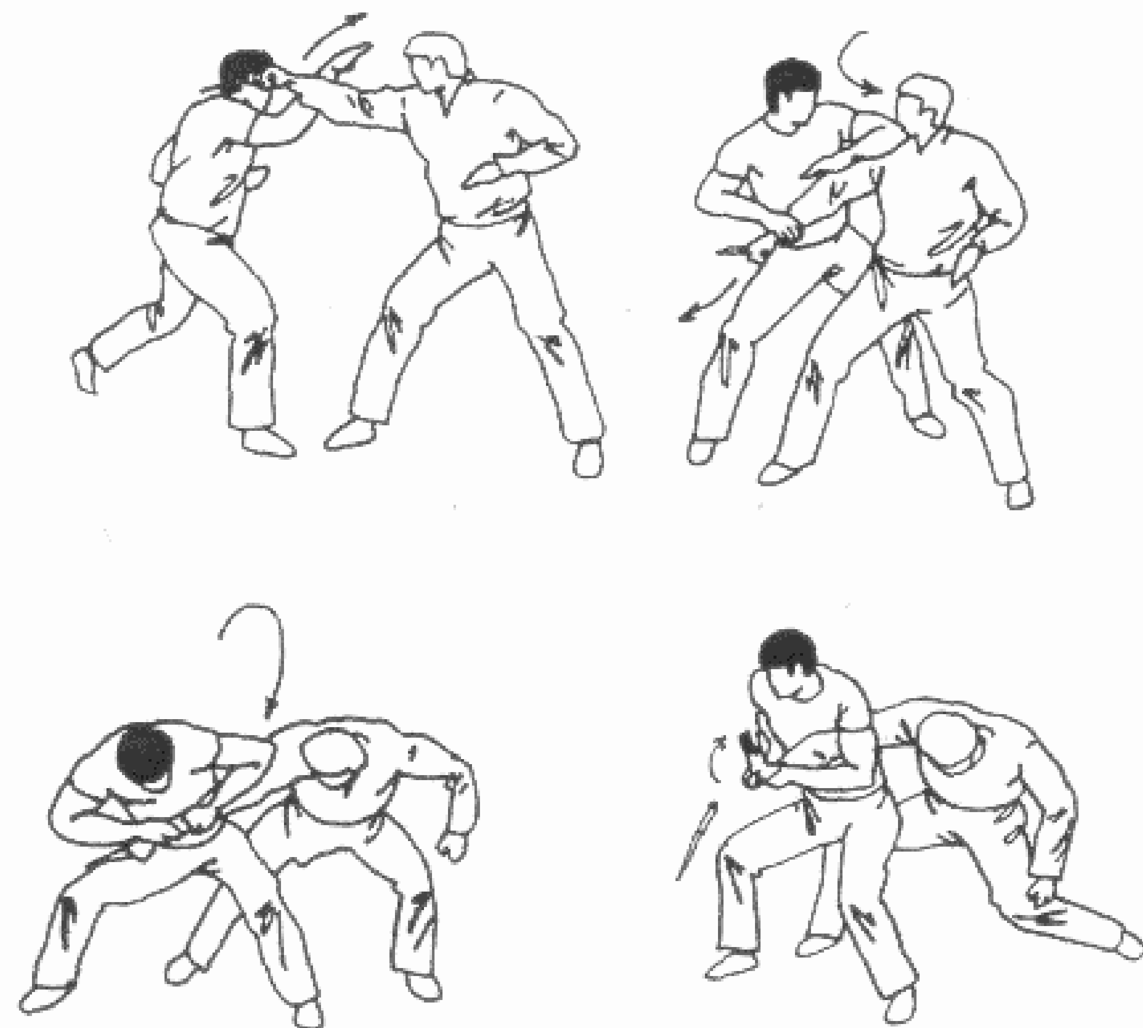


Рис. 7–2

Ситуация 3. Противник атакует ударом снизу в живот или в корпус сбоку

Останови движение атакующей руки ударом по ней своего предплечья изнутри-наружу (если удар шел прямо в живот, то кроме блокировки уйди с линии атаки шагом правой ноги вправо). Захвати руку с ножом левой рукой в районе запястья, а правой рукой захвати одежду на левой стороне его груди. Повернись через правое плечо к противнику спиной, выстави свою правую ногу вправо таким образом, чтобы перекрыть его правую ногу ниже колена. Продолжая вращать корпус, тяни за руку и за одежду вперед-вниз. Если противник упадет на спину, добей его тычком большого пальца в горло, или основанием кулака по носу. Если же он упадет лицом вниз, нанеси «топчущий» удар в позвоночник или в шею *(рис. 7–3)*.

Используемые элементы: Блок предплечьем изнутри-наружу, захват руки одной рукой, бросок передней подножкой.



Рис. 7–3

Ситуация 4. Противник атакует снизу в живот или в корпус сбоку

Останови движение атакующей руки ударом по ней своего предплечья изнутри-наружу (можно с шагом правой ногой вправо). Правой рукой захвати сверху правое плечо противника, левую руку продвинь снизу под руку с ножом (одновременно поднимая ее вверх) до подмышки. Ударь по его голени «футбольным» ударом. Тяни врага за плечо вниз на себя, а левой рукой и корпусом отжимай вооруженную руку ему за спину-вверх. Когда он нагнется вперед, ударь его в лицо правым коленом *(рис. 7–4)*.

Вариант: Ударь носком ступни в пах вместо голени *(рис. 7–4б)*. Правую руку просунь снизу в подмышку противника и зажми его плечо своим локтевым сгибом. Левой рукой захвати запястье руки с ножом накладкой сверху и, не сгибая ее, силой выворачивай плечевой сустав за спину-вверх.

Используемые элементы: Блок предплечьем изнутри-наружу, рычаг плеча вверх-назад, «футбольный» удар по голени, удар коленом в лицо.

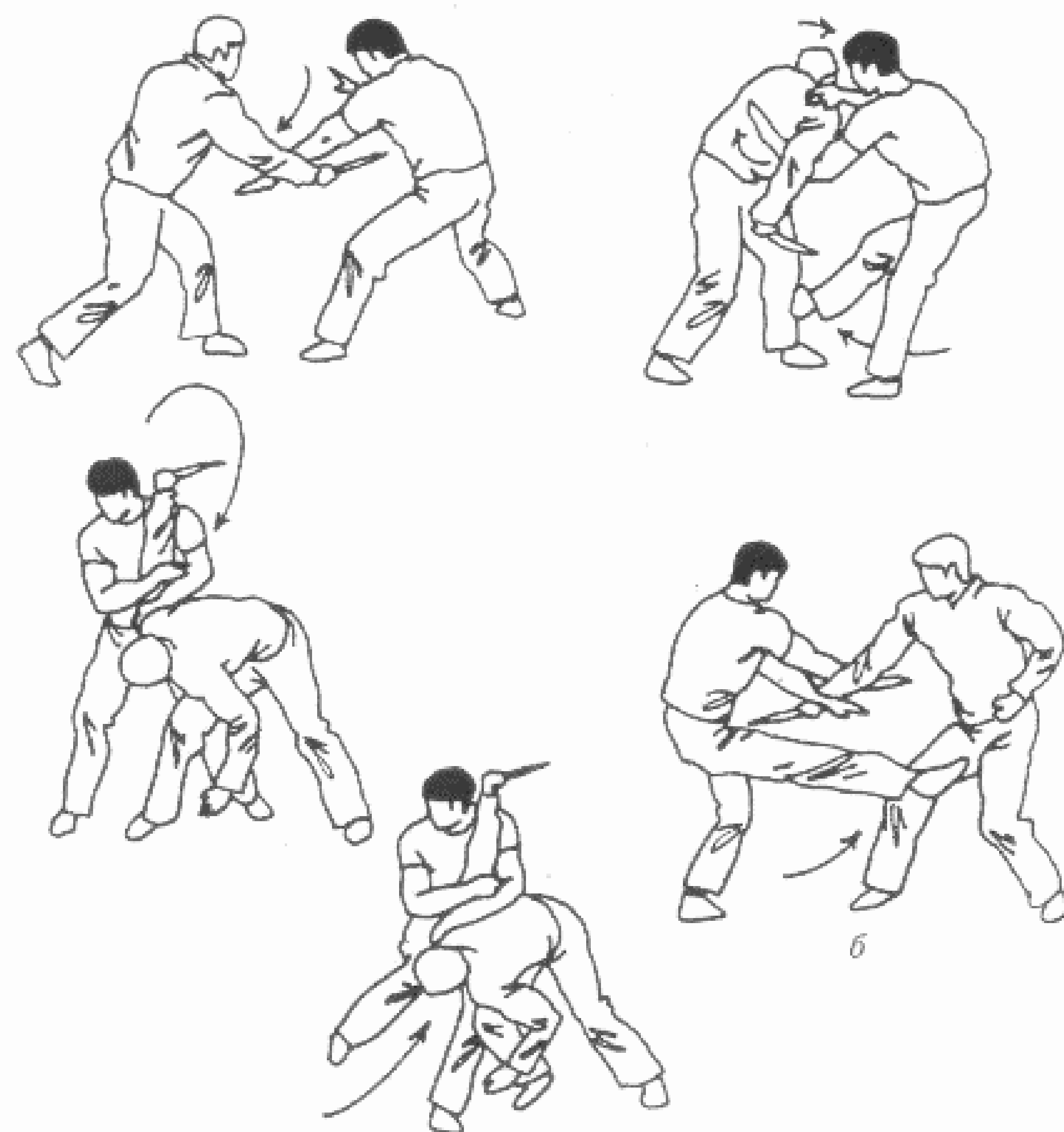


Рис. 7–4

Ситуация 5. Противник атакует ударом ножа в живот прямо вперед

Уйди с линии атаки шагом левой ноги вперед, ударом левого предплечья отклони траекторию движения ножа от себя. Сделай шаг правой ногой назад-влево (за себя) и, поворачиваясь всем корпусом по часовой стрелке, ударь правым локтем по голове противника (в висок, ухо или затылок). Продолжая вращение корпуса, сделай шаг левой ногой вперед-вправо и обеими руками толкни противника в спину под лопатки. Далее действуй по обстановке *(рис. 7–5)*.

Используемые элементы: Блок предплечьем снаружи-внутрь, удар локтем в голову, толчок двумя руками в спину.

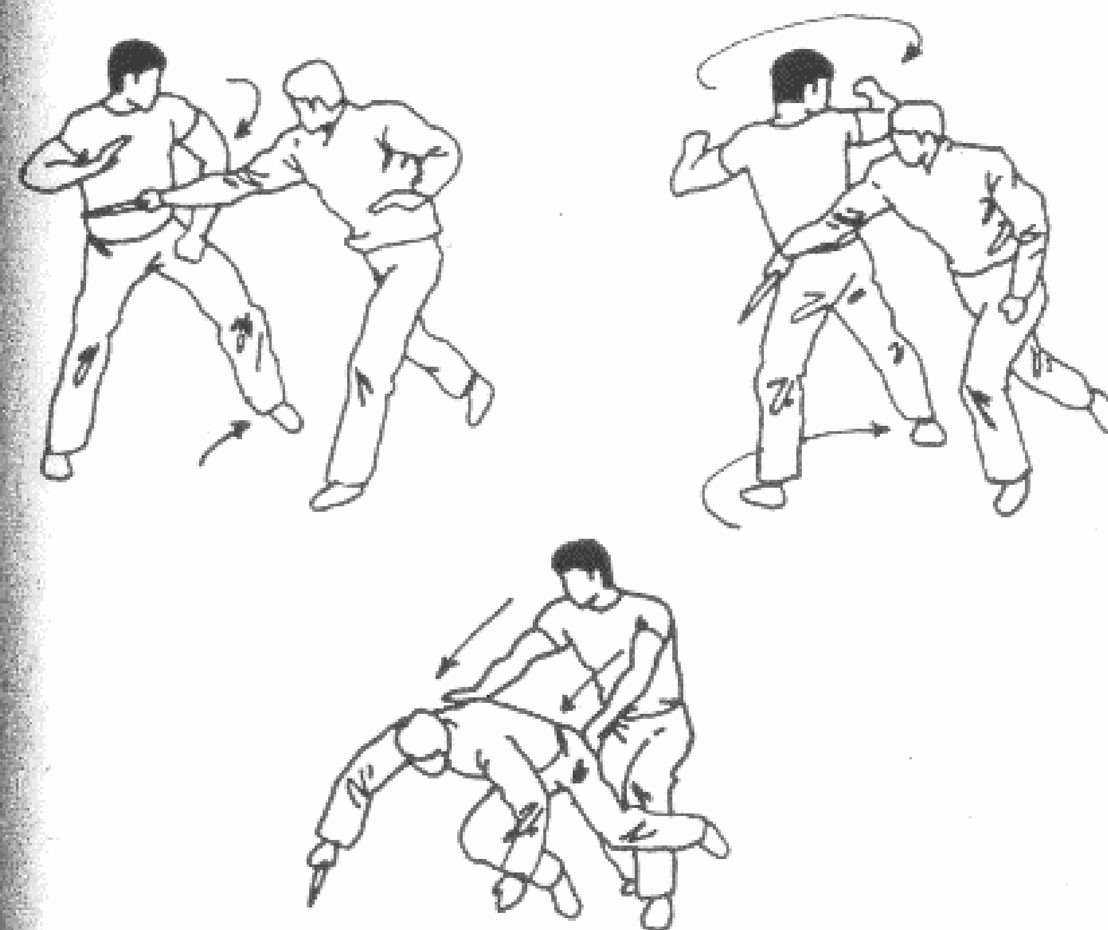


Рис. 7–5

Ситуация 6. Противник угрожает ножом, который он держит прямым хватом

Прямым ударом правой стопы в вооруженную руку снизу (в районе лучезапястного сустава) выбей нож. Поставив эту ногу на землю, левой ногой нанеси «футбольный» удар в коленный сустав правой ноги противника. Далее действуй по обстановке *(рис. 7–6)*.

Используемые элементы: Прямой удар носком, «футбольный» удар внутренней частью стопы.

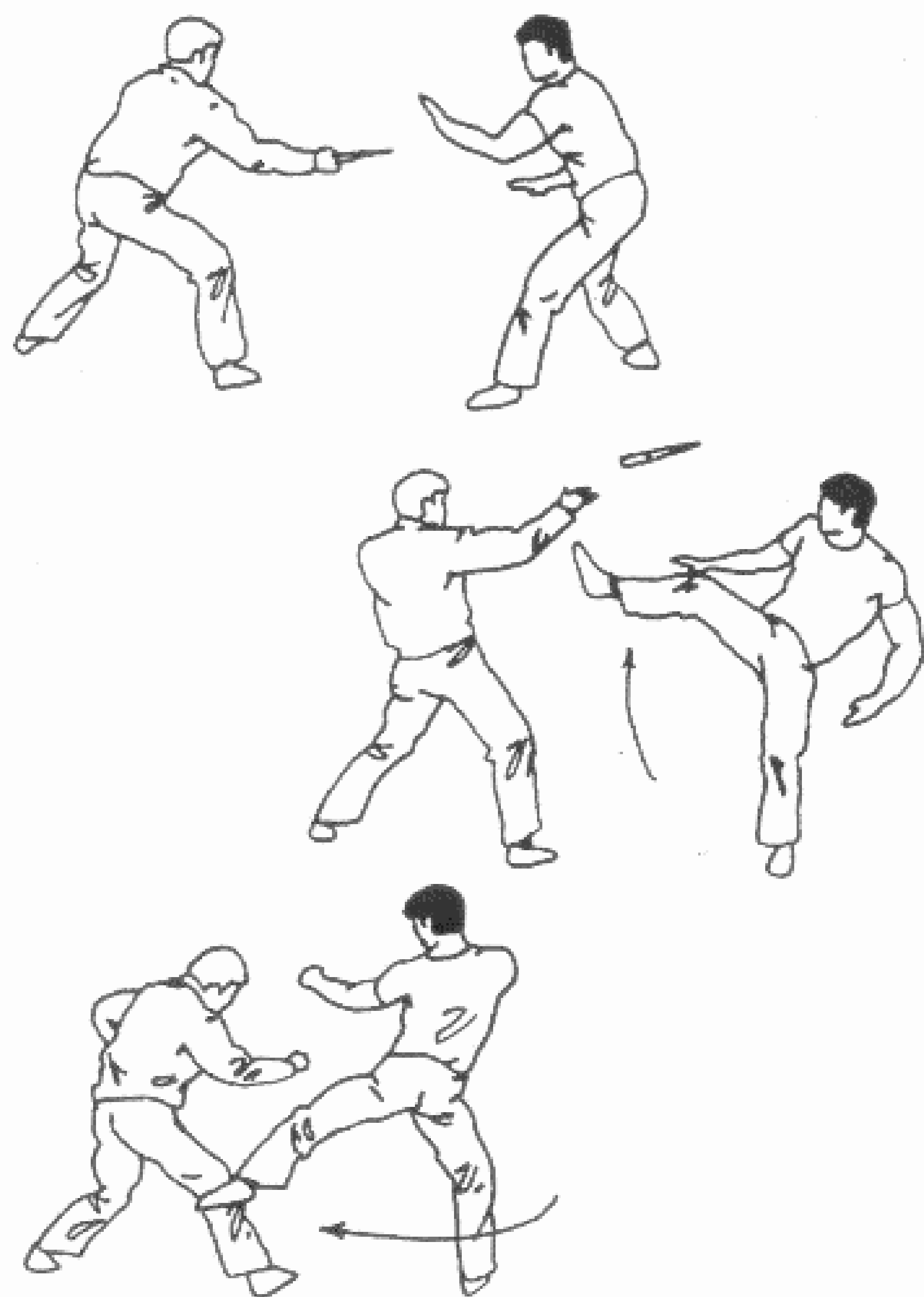


Рис. 7–6

Ситуация 7. Противник атакует колющим ударом прямо вперед

Уклонись корпусом влево и захвати правой рукой атакующую руку в районе запястья (или предплечья). Потяни эту руку вперед. С шагом левой ногой вперед-вправо ударь в локоть вытянутой руки противника основанием левой ладони. На возвратном движении ударь противника в нос основанием кулака той же руки. Далее действуй по обстановке *(рис. 7–7)*.

Вариант: Противник левой рукой захватил тебя за одежду на груди, а правой рукой хочет нанести ножевой удар. Сделай левой ногой большой шаг назад, одновременно захвати запястье левой

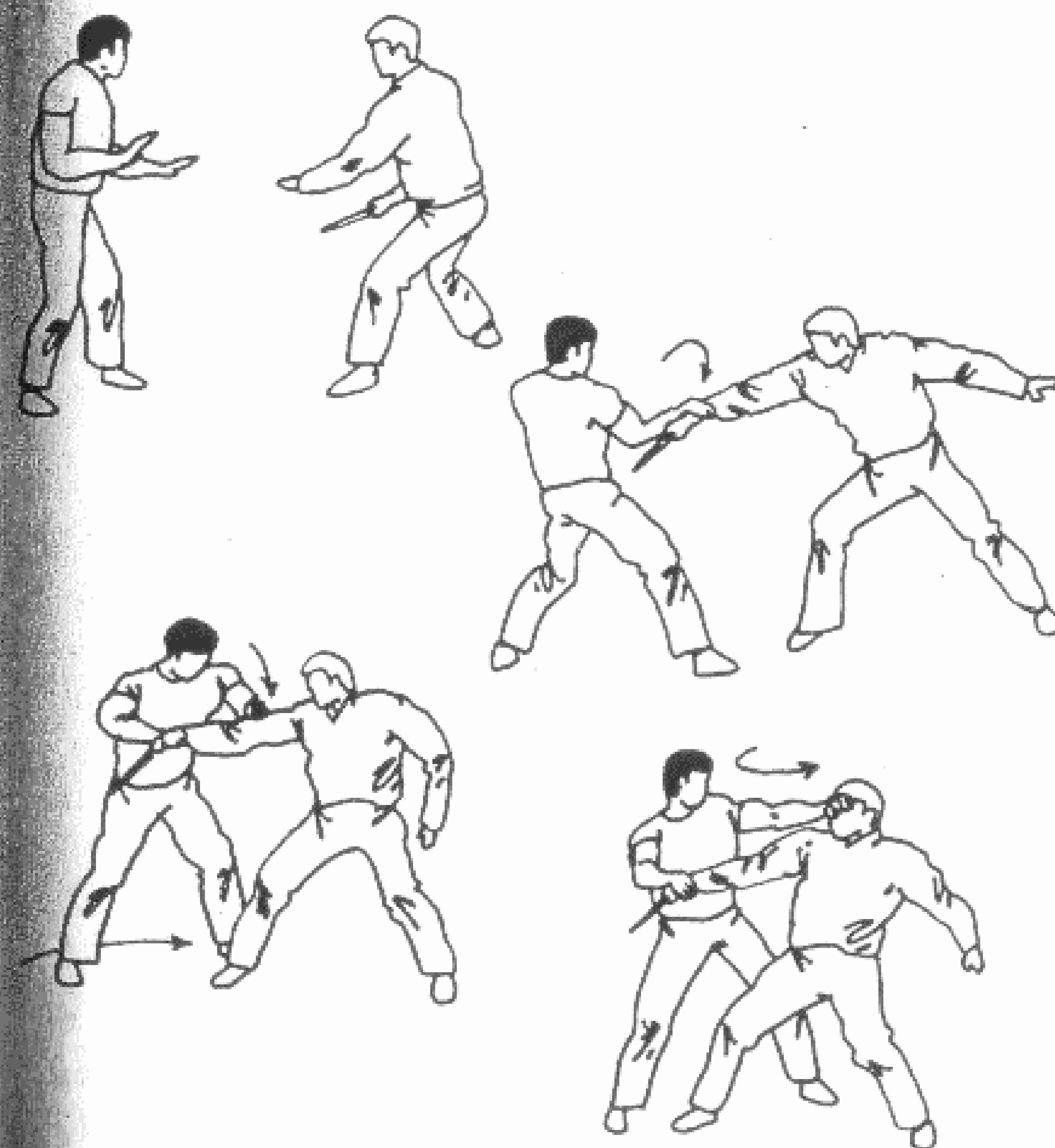


Рис. 7–7

руки противника своей левой рукой и рвани на себя, а основанием ладони правой руки ударь в ее локоть. Левой стопой нанеси «футбольный» удар по колену впереди стоящей ноги противника. Затем шагни вперед правой ногой и толчком в плечо свали его на землю лицом вниз *(рис. 7—7б)*.

Используемые элементы: Захват руки одной рукой, удар основанием ладони в локоть, удар основанием кулака по горизонтали в нос, «футбольный» удар в колено.

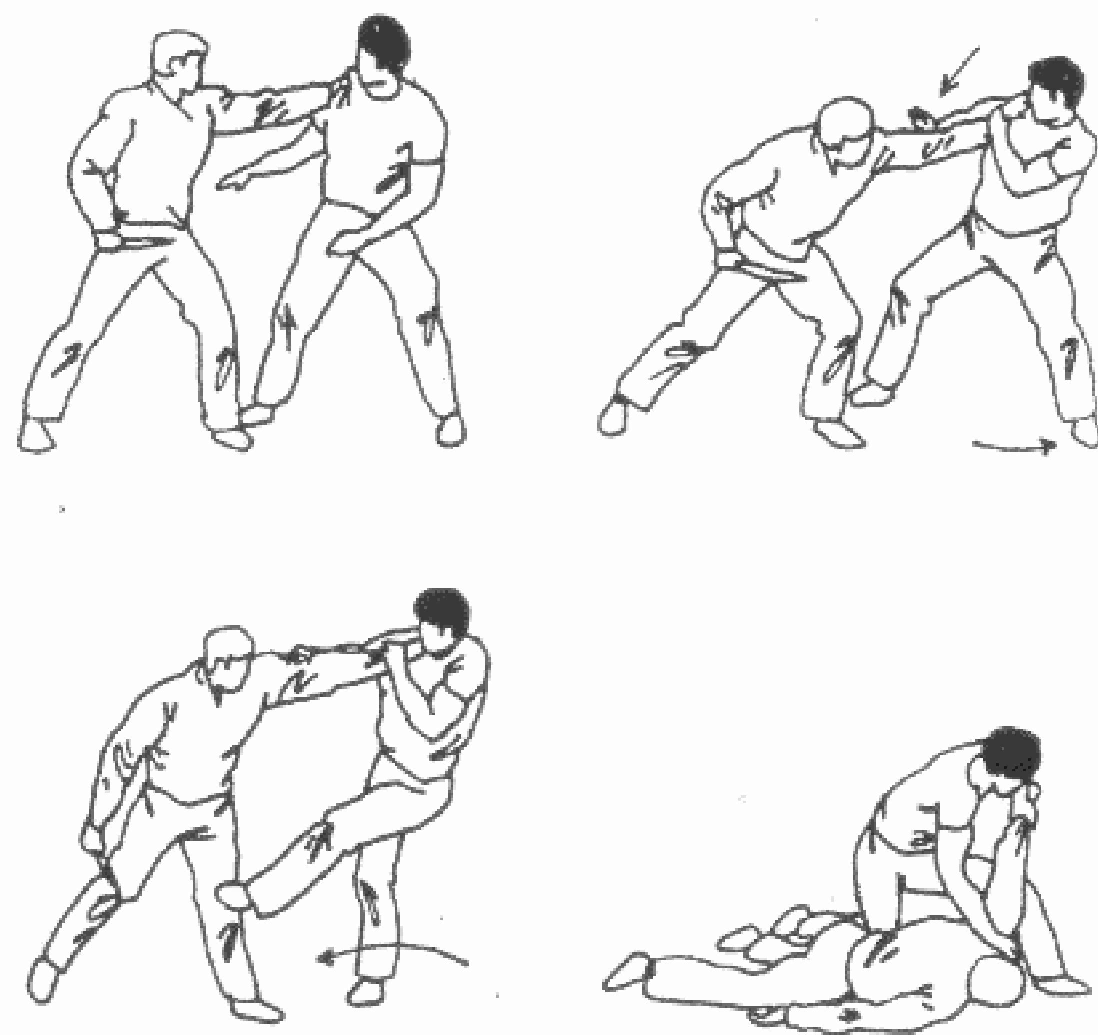


Рис. 7—7б

Ситуация 8. Противник атакует колющим ударом прямо вперед

Уйди с линии атаки шагом левой ноги влево, отклони от себя траекторию движения ножа ударом основания ладони левой руки. Этой же ладонью захвати вооруженную руку в районе запястья. Основанием правого кулака (или ребром ладони) нанеси

удар по основанию большого пальца, тем самым выбивая нож *(рис. 7—8)*. Далее действуй по обстановке, например, потяни захваченную руку на себя и ударь носком правой ноги в живот, а с постановкой ступни на землю ударь противника в лицо левым локтем *(рис. 7—8б)*.

Используемые элементы: Отклоняющий блок снаружи-внутрь, удар «кулак-молоток» по руке, удар носком ступни в живот, удар локтем в лицо.

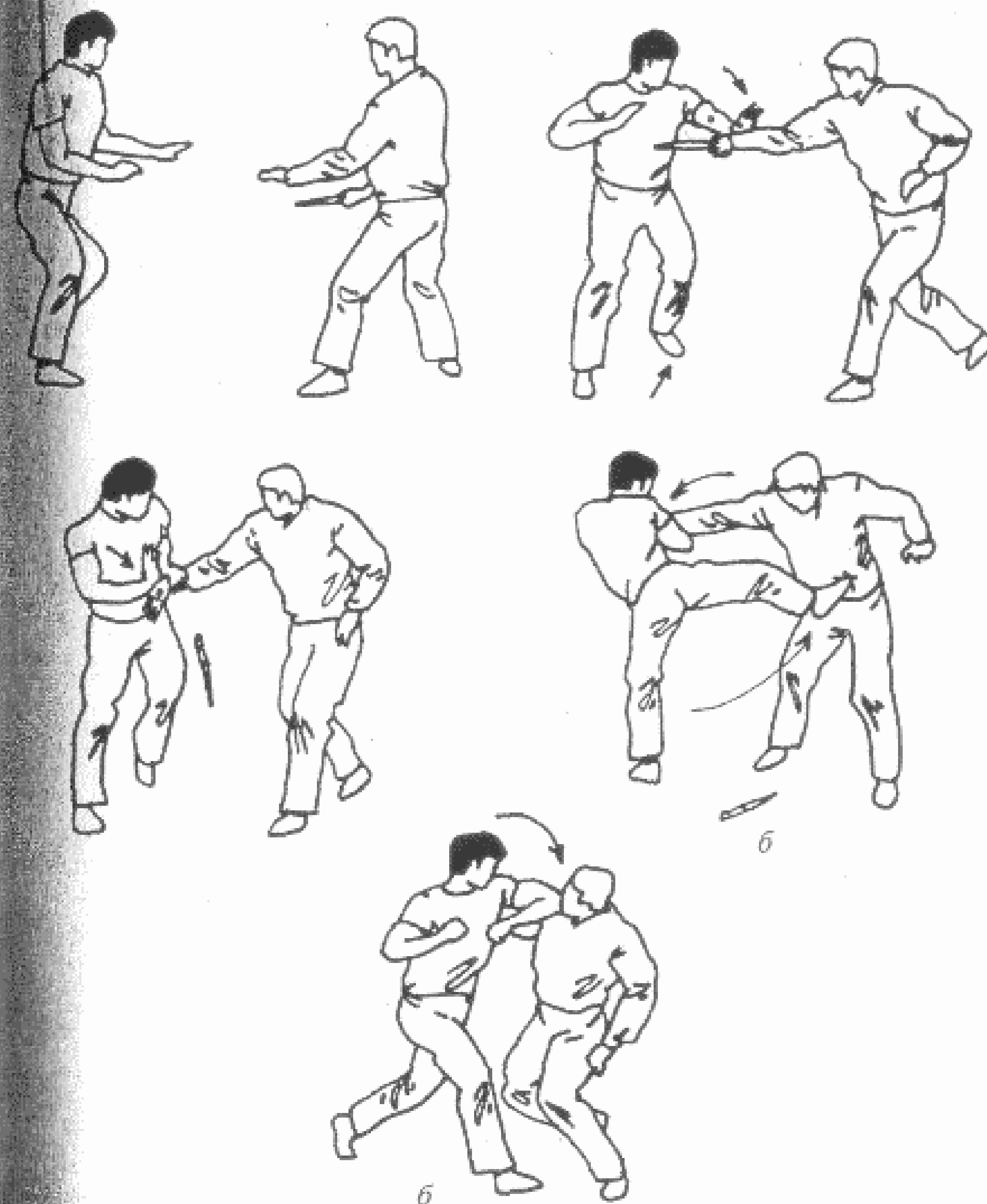


Рис. 7—8

Ситуация 9. Противник атакует колющим ударом прямо вперед

Уйди от атаки шагом левой ноги назад и ударь нападающего в пах носком правой ступни. С постановкой стопы на землю захвати руку с ножом двумя руками сбоку (левая рука выше, правая ниже) таким образом, чтобы большие пальцы этих рук находились у оснований мизинца и безымянного пальца. Выполни рычаг кисти наружу, заставляя противника опрокинуться на спину, добей его «топчущим» ударом в живот или в лицо *(рис. 7–9)*.

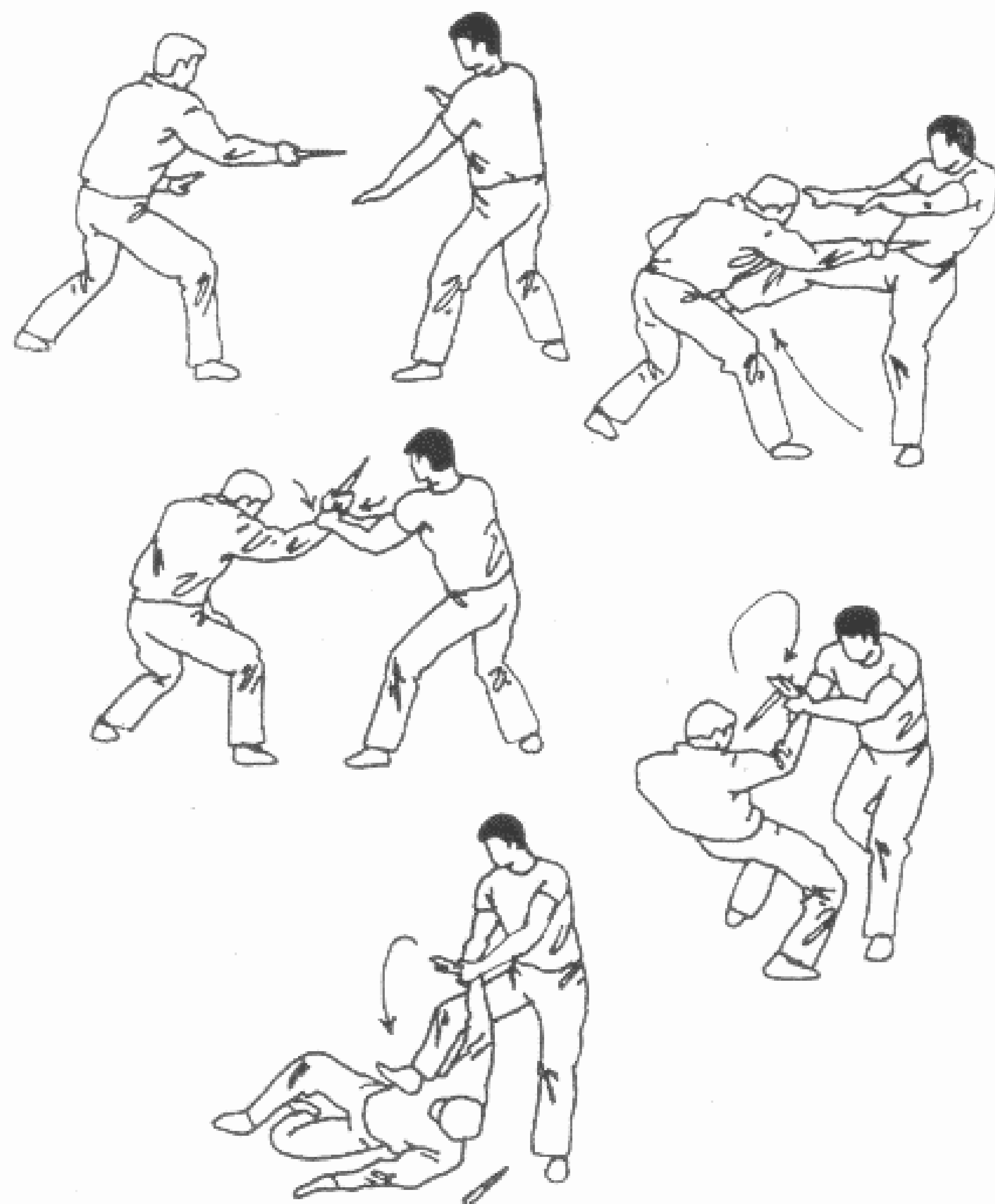


Рис. 7–9

Используемые элементы: Прямой удар носком ступни, захват кисти руки двумя руками, рычаг кисти, «топчущий» удар.

Ситуация 10. Противник атакует ударом в живот снизу

С шагом правой ногой назад останови движение вооруженной руки ладонями, сложенными под углом друг к другу (убирая при этом живот назад за счет небольшого наклона корпуса вперед) и мгновенно перейди на захват этой руки двумя руками. Потяни захваченную руку рывком на себя-влево, одновременно нанеси удар носком правой стопы по голени правой ноги противника (или «футбольный» удар в колено). Затем подними захваченную руку рывком вверх, «нырни» под нее (поворачивая корпус против часовой стрелки) и резко опусти эту руку вниз впереди противника, так, чтобы его собственный нож вонзился ему в живот *(рис. 7–10)*.

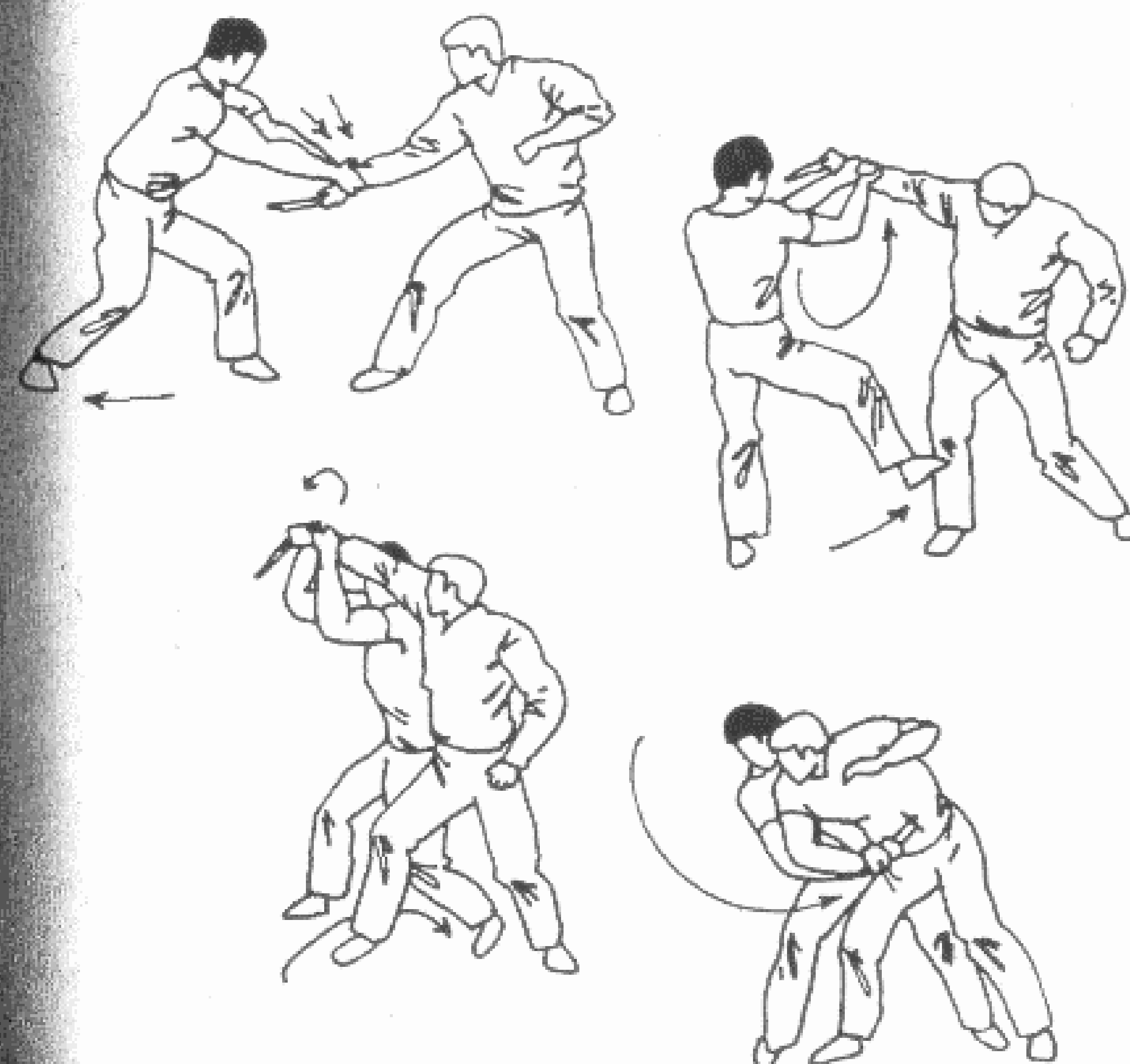


Рис. 7–10

Вариант: Если опускать захваченную руку позади противника, то удобно осуществить загиб ее за спину *(рис. 7–10б)*.

Используемые элементы: Блок ладонями, захват руки двумя руками, выкручивание руки в плечевом суставе, загиб руки за спину, прямой удар носком ступни, «футбольный» удар.

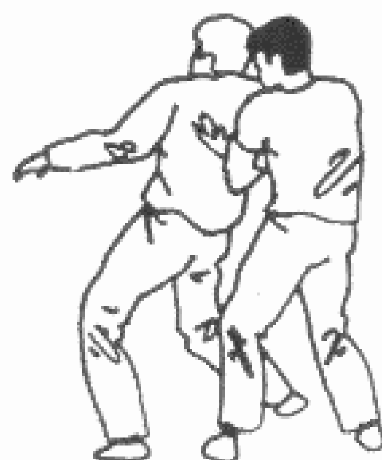


Рис. 7–10б

Защита от приставленного ножа

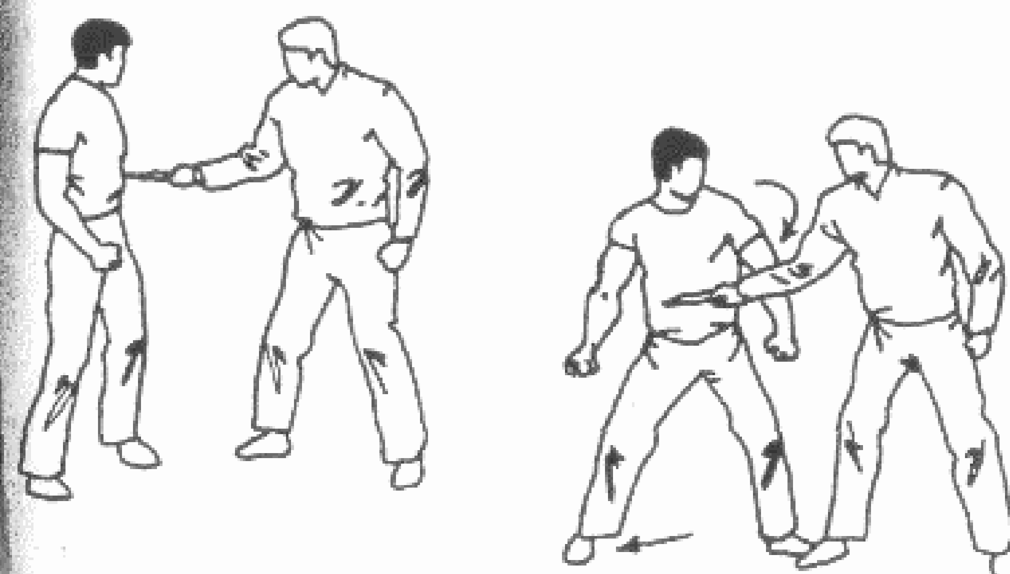
Противник, вооруженный ножом, обычно уверен в своем полном превосходстве. Однако именно в этой уверенности заключается его уязвимость, так как она снижает бдительность. Следовательно, надо понизить ее еще больше. Старайся отвлечь его внимание, обмануть, перехитрить (словами, криком, жестами, мимикой), чтобы выиграть момент для проведения приема.

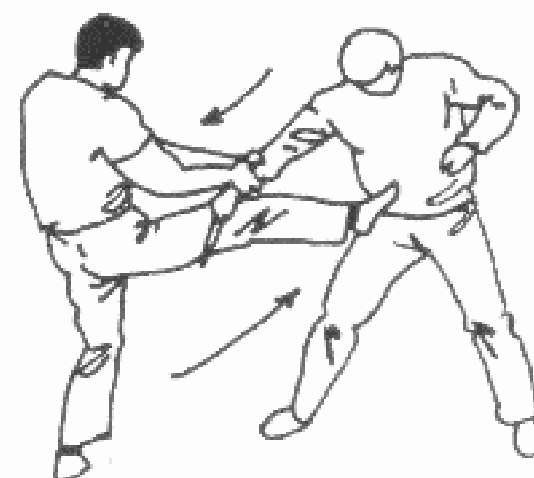
Ситуация 11. Противник приставил нож к животу

Шагом правой ноги назад и скручиванием корпуса по часовой стрелке надо уменьшить угрозу атаки. Одновременно ударом левого предплечья снизу-вверх под вооруженную руку подбей ее вверх, захвати обеими руками (правой за кисть, левой за предплечье) и потяни рывком эту руку вправо-вниз. Носком правой ступни ударь противника в пах или в живот. Далее брось противника на землю любым приемом, возможным в этой ситуации *(рис. 7–11)*.

Вариант: Вместо удара ногой можно ударить левым локтем в лицо *(рис. 7–11б)*.

Используемые элементы: Скручивание корпуса, обивающий блок предплечьем, прямой удар носком, удар локтем в лицо.







б

Рис. 7–11

Ситуация 12. Противник приставил нож к животу

С шагом правой ногой назад втяни живот, напряги мышцы брюшного пресса, наклонись вперед, тем самым уменьшая угрозу атаки. Обеими руками захвати кисть вооруженной руки и крепко прижми ее к своей груди, направляя при этом острие клинка вниз. Затем, не отпуская захваченную руку, резко выпрямись всем корпусом вверх и правым коленом ударь против-

ника в пах. За счет движения корпуса вверх выполни рычаг кисти руки с ножом. Далее действуй по обстановке *(рис. 7–12)*.

Используемые элементы: Уклон корпуса, захват руки двумя руками, удар коленом, рычаг кисти.

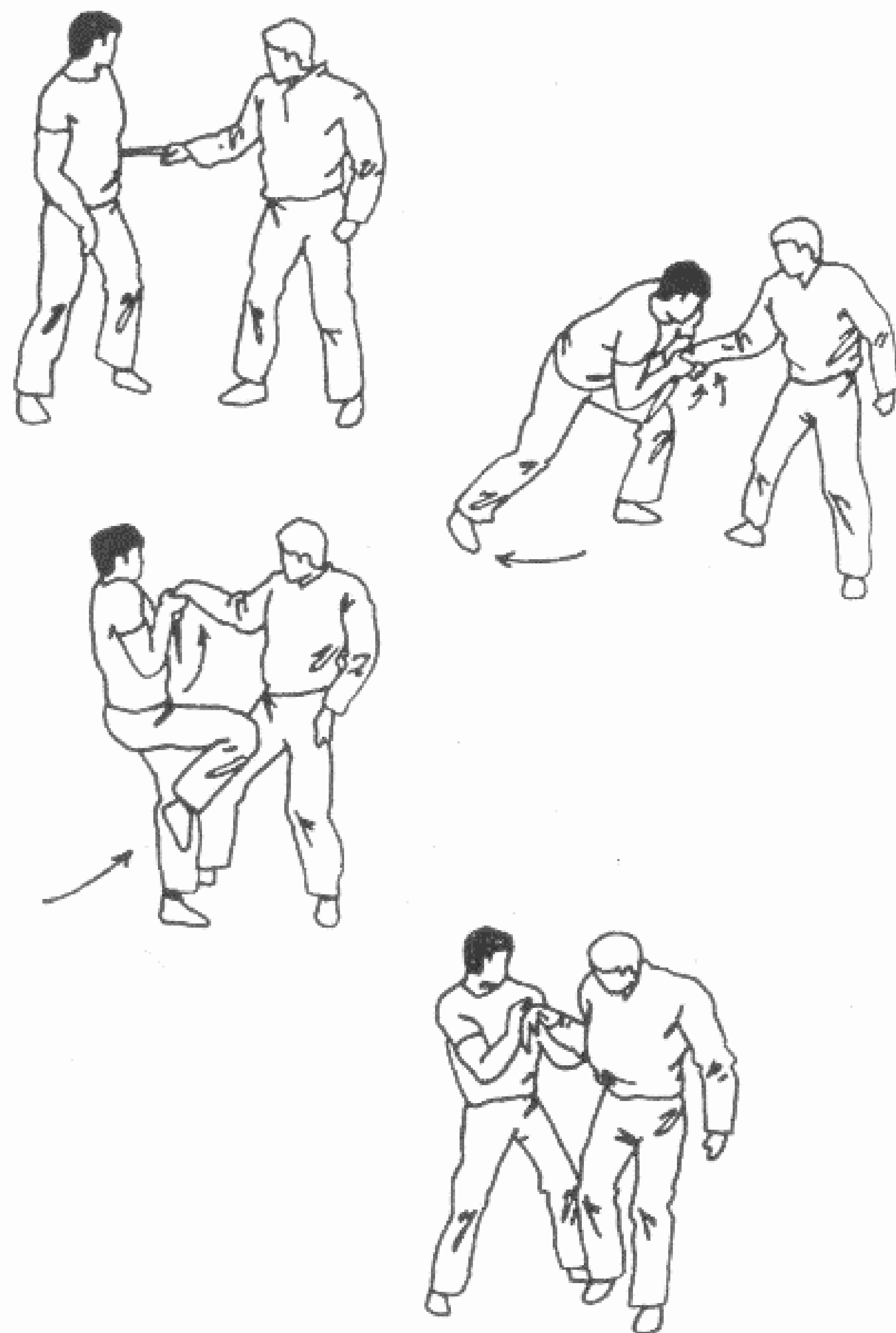


Рис. 7–12

[С]итуация 13. Противник приставил нож к животу

С шагом левой ногой назад обеими руками захвати вооруженную руку и рывком потяни ее вверх, одновременно поворачиваясь всем корпусом против часовой стрелки. Смысл движения в том, чтобы плечевая часть захваченной руки легла на твое правое плечо. Это позволит легко бросить противника спиной на землю *(рис. 7–13)*. Можно поворачиваться всем корпусом и по часовой стрелке, тогда захваченная рука должна лечь на твое левое плечо.

Используемые элементы: Захват руки двумя руками, бросок рычагом на плечевой сустав.

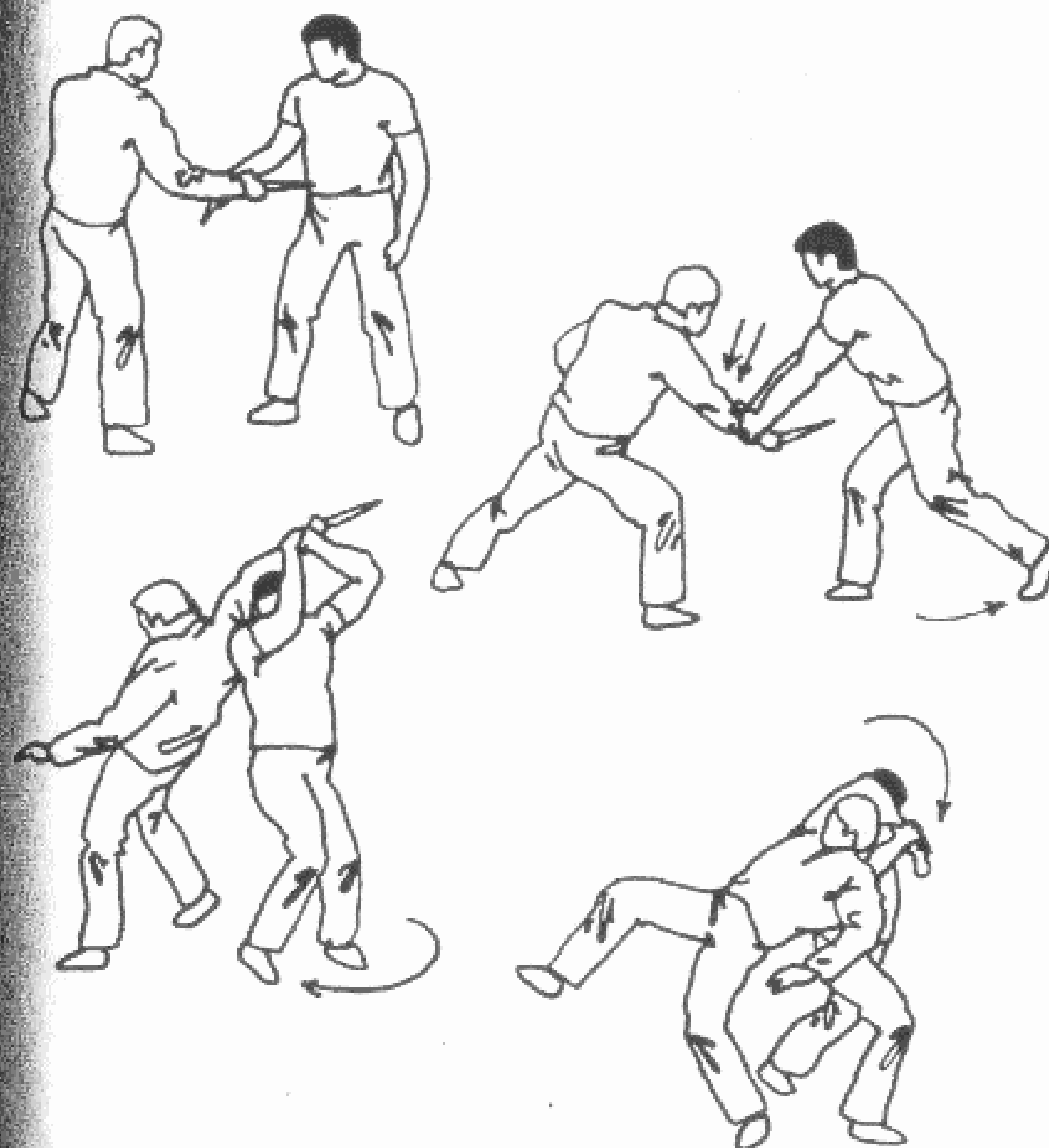


Рис. 7–13

Ситуация 14. Противник сзади приставил нож к шее

Резко повернись вокруг своей оси влево, левым предплечьем отбей вооруженную руку влево и захвати в районе запястья, а основанием правого кулака ударь противника в солнечное сплетение. Далее проведи бросок задней подножкой *(рис. 7–14)*.

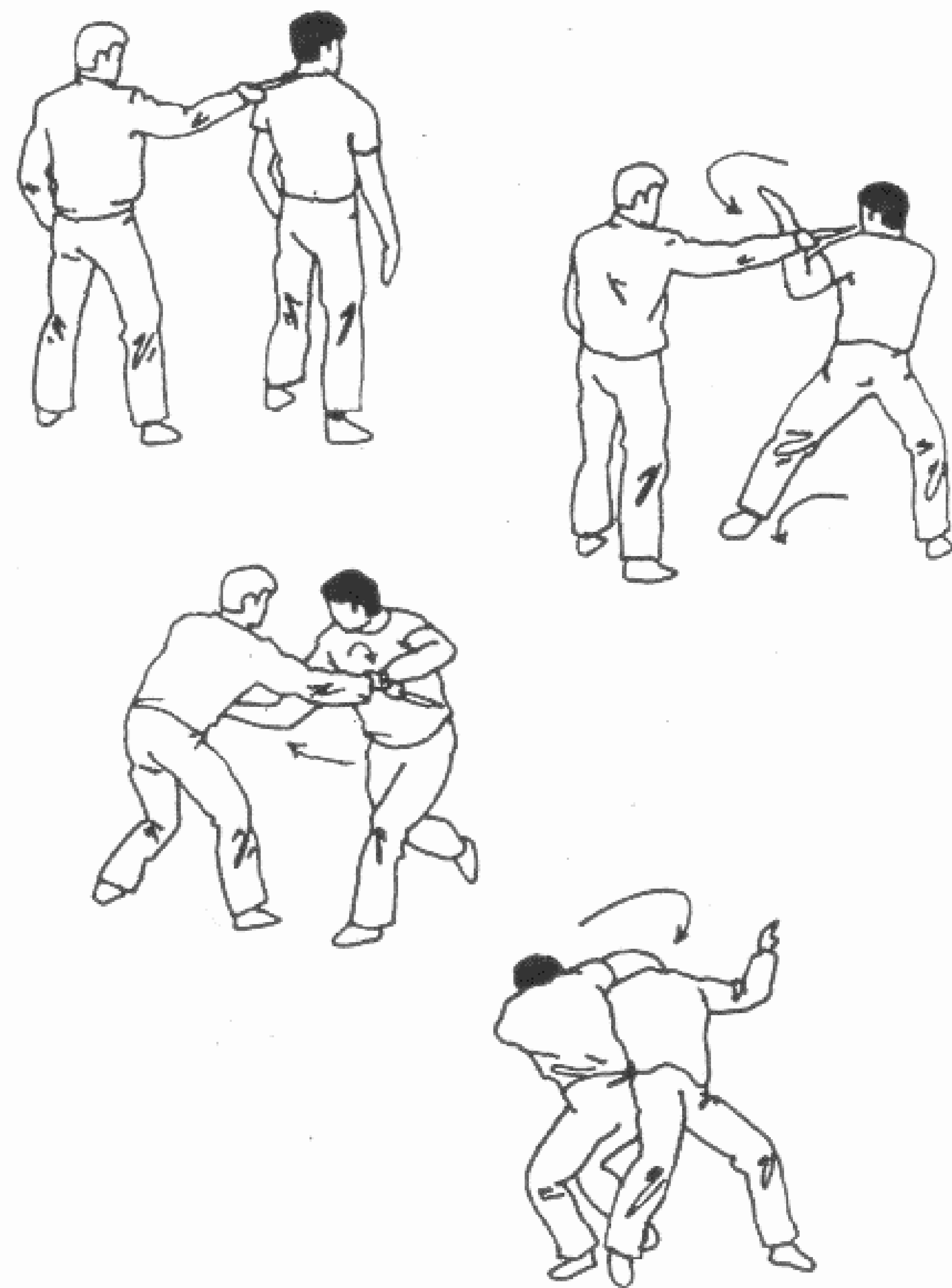


Рис. 7–14

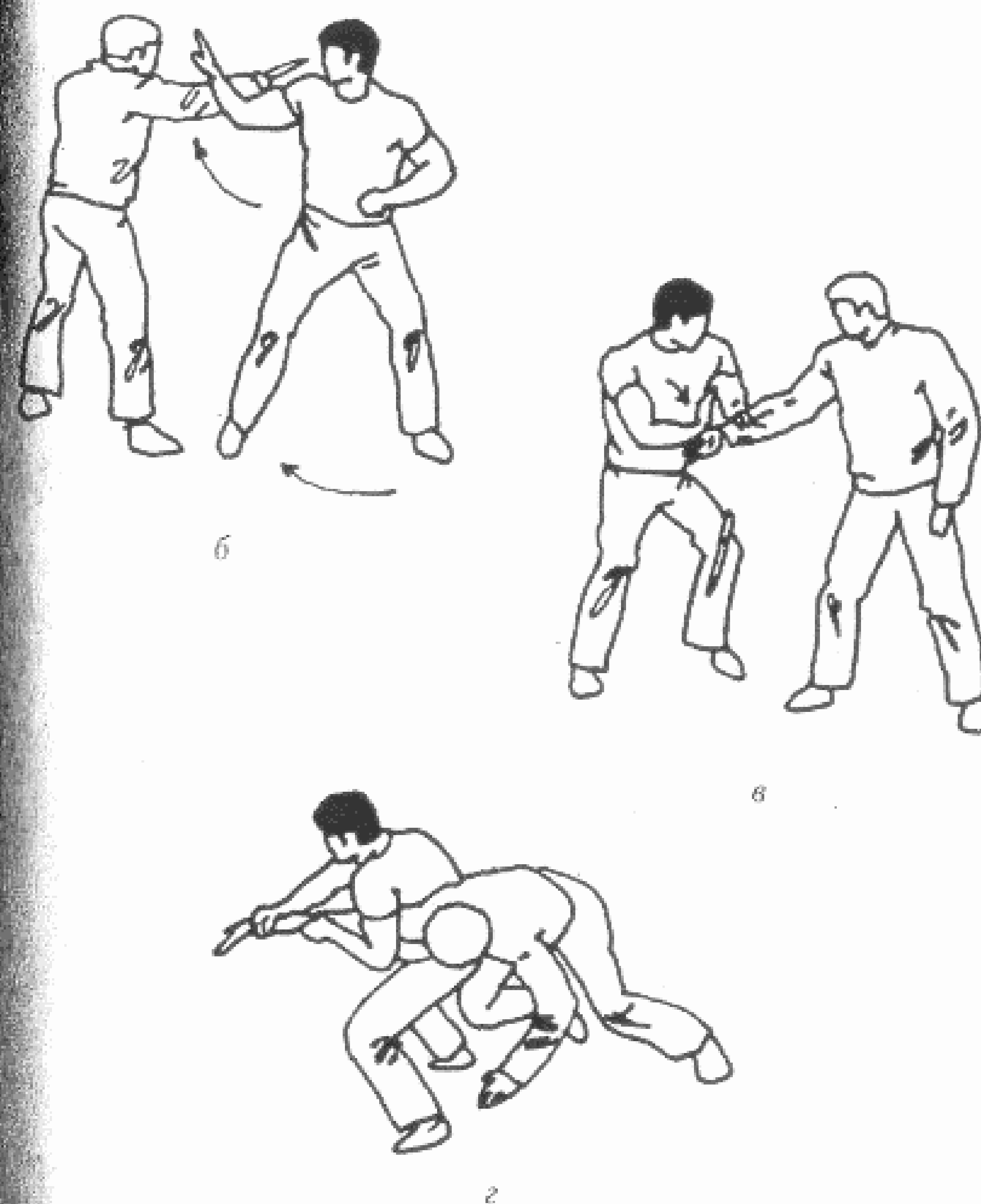


Рис. 7–14 (продолжение)

Варианты: Поворачиваться можно не влево, а вправо *(рис. 7–14б)* и выполнять после этого выбивание оружия *(рис. 7–14в)* или проводить рычаг локтя внутрь-вниз *(рис. 7–14г)*.

Используемые элементы: Отбивающий блок во вращении, захват руки одной рукой, горизонтальный удар «кулак-молоток», бросок задней подножкой, рычаг локтя внутрь.

Ситуация 15. Противник сзади приставил нож снизу к пояснице, а левой рукой удерживает тебя за одежду на спине

Сделай большой шаг вперед левой ногой, разворачиваясь при этом всем корпусом вправо и наклоняясь вперед, а правой рукой захвати вооруженную руку в районе кисти. Это движение должно быть внезапным и очень быстрым. Захват руки противника, в сочетании с наклоном вперед, позволяет нанести сильный боковой удар правой ногой ему в ребра (солнечное сплетение, живот) и произвести обезоруживание *(рис. 7–15)*.

Используемые элементы: Уклон вращением, захват руки одной рукой, боковой удар ступней.

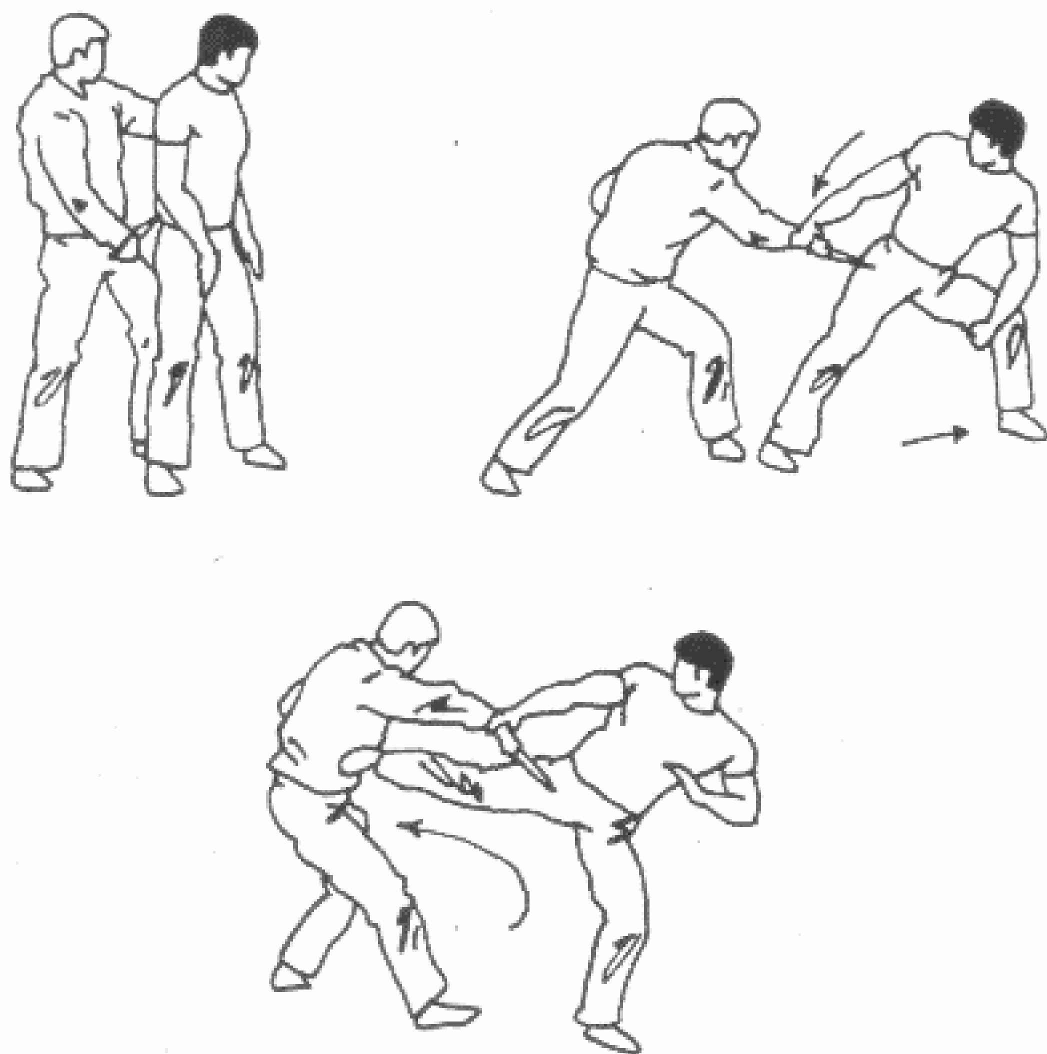


Рис. 7–15

Глава 5

ПОДГОТОВКА К БОЮ

ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИНГА

Возможны, в принципе, три варианта.

1) Изучить какой-то минимум тактико-технических действий и на этом поставить точку, надеясь, что «когда надо будет», я «вспомню все», что когда-то изучал, и применю «как надо». Подобный подход принципиально неверен. Без подкрепляющего тренинга кое-как изученные приемы не превратятся в навыки и быстро забудутся.

2) Сохранять умение использовать этот минимум тактико-технических действий поддерживающей тренировкой. Такой подход намного лучше, чем предыдущий. Но остается открытым вопрос о содержании твоего арсенала. Если он состоит всего из двух — трех приемов, то в сложной ситуации с ним много не навоюешь. Между тем китайская пословица гласит: «Если меч понадобится только один раз в жизни, его надо носить при себе всегда».

3) Наиболее правильным является третий вариант — постоянно развивать свои бойцовские качества в трех аспектах — психологическом, тактическом и техническом. В этом случае, посвятив примерно десять лет жизни регулярным тренировкам, ты станешь настоящей «боевой машиной». И даже если потом прекратишь тренинг, то способность к эффективной самообороне уже не исчезнет никогда, так как она войдет в твою «плоть и кровь».

Ты хочешь быть бойцом или только казаться им?

Реши для себя этот вопрос раз и навсегда. Это важно потому, что боец никогда не смиряется с «обстоятельствами», всегда стремится преодолеть их. Даже если он слаб телом. Поскольку состояние тела есть производное от состояния духа, постольку его можно сделать «стальным». Было бы настоящее желание!

Чтобы показать тебе значение духа, приведу пример из воспоминаний писателя Варлама Шаламова. Он 19 лет отбыл в ста-

линских лагерях и ссылках, в том числе пять в одном из самых страшных колымских лагерей (Шаламов уцелел здесь только потому, что работал счетоводом). В этом лагере смерти недоедание, тяжелый физический труд и крайне суровый климат отправляли в могилу физически крепких мужчин в среднем за три месяца со дня прибытия в лагерь. Его поразило то, что религиозные фанатики-сектанты точно в таких же условиях выдерживали по три года! Вот в какой мере дух сильнее тела — ровно в 12 раз!

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ — ВЫРАБОТКА БОЕВЫХ СТЕРЕОТИПОВ

В первой главе этой книги я уже сказал, что главной целью человека при подготовке к самообороне является РЕАЛЬНОЕ овладение боевыми приемами. И объяснил, что термин «реальное» означает выработку устойчивых двигательных стереотипов.

Повторю свою формулировку дословно: «Стереотипы боевых приемов должны прочно укорениться в бессознательной сфере твоей психики, что достигается исключительно путем значительного числа повторений... Рассматривать картинки и при этом внушать себе, что в схватке с противником «я буду бить и бросать именно так» — бесполезно».

Вообще говоря, боевые (равно защитные) реакции изначально заложены в психике любого человека. У наших далеких предков такие реакции (набор оборонительно-наступательных рефлексов) срабатывали на ближней дистанции автоматически: любое резкое или непонятное движение в окружающем пространстве воспринималось как угроза. Такая оценка мгновенно происходила на уровне подсознания.

Вспомни детские развлечения в младших классах школы. Если кто-нибудь из ребят шутя делал резкое движение по отношению к тебе — у тебя внутри что-то дергалось. Это срабатывал первобытный инстинкт опасности, включавший непосредственную боевую реакцию. В детстве мы близки к природе, поэтому инстинкт срабатывает сам собой. С возрастом он слабеет — мы привыкаем к тому, что люди и животные много раз быстро приближались к нам без вредных последствий. В еще более зрелом возрасте боевые реакции приходится (если того требует жизнь) специально пробуждать и культивировать.

Боевая реакция — это оборонительно-наступательный рефлекс, срабатывающий в качестве ответа на опасную информацию, внезапно поступившую из окружающей среды через органы чувств (зрение, слух, кожу и т.д.). А всякий рефлекс, это «реакция живого организма на восприятие органов чувств». Восприятие никогда не обманывает, оно сообщает информацию организму напрямую, такой, как она есть.

Любое внешнее явление, воспринимаемое органами чувств, отражается в подсознании. В ситуации физического нападения оно должно автоматически включать (и в доисторические времена действительно включало) рефлекторный механизм ответной боевой реакции. Но сегодня для этого требуется специальная тренировка.

У хорошо натренированного человека боевые реакции, как и у наших пещерных предков, тоже проявляются в автоматическом режиме. Враг только собирается ударить его в спину ножом, он еще не успел осознать головой ощущение, вызванное информацией, поступившей от «звериного чутья», но что-то уже толкнуло его в сторону, либо заставило резко повернуться всем корпусом и выставить руки. Что-то заставило его мышцы сработать так, как надо, без участия сознания. Это «что-то» и есть пробужденная боевая реакция (или, другими словами, оборонительно-наступательный рефлекс).

Перенос восприятия из органов чувств в сознание происходит медленно, данный процесс может занимать полсекунды и даже целую секунду. В ситуациях рукопашного боя это примерно то же самое, что пять минут в обыденной жизни. Иначе говоря, информация об опасности, которую человек пытается обрабатывать головой, может стоить ему жизни, ибо сознание (голова) обрабатывает такую информацию слишком медленно.

Примеры мы видим постоянно. И на ринге, и на татами, и на улице слишком многие бойцы чересчур медленно реагируют на атаки противника. Почему? Да потому, что они не пробудили свои боевые рефлексы, свое «звериное чутье» на опасность.

Если ты обладаешь достаточным запасом наработанных боевых рефлексов, то сигналы от ощущений напрямую (минуя сознание) будут мгновенно появляться в сфере подсознания, а эта сфера столь же мгновенно будет давать твоим мышцам команды на ответные действия. Это и есть состояние «боевой пустоты»:

работает только подсознание, тогда как «думающая часть» психики «отключена».

Но это — лишь первая часть проблемы. Допустим, ты научился своевременно реагировать на опасности, возникающие в ситуациях «уличных наездов» (словом «улица» я обозначаю широкий спектр угроз). То есть, ты успеваешь повернуться, уклониться, выставить руку и т.п. Но что делать дальше? Эта вторая часть столь же важна, как и первая.

Дальше надо автоматически (не думая) провести тот или иной прием. Например, из числа указанных выше 85 вариантов самообороны. Более того, разрыва между обеими частями реагирования вообще быть не должно. Только при этом условии становится возможным не нападать первым, но бить первым!

Такая способность не появляется сама собой. Нужна целенаправленная тренировка.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИНГА

(1) Повторяю снова, что главное — это выработка автоматизма. В реальном бою, как я уже не раз говорил, бойцы используют лишь те приемы, которые превратились у них в двигательные навыки, привычные для тела. Ибо выбор приемов происходит в экстремальной ситуации без участия сознания, это касается всех, в том числе и тех, кто опаздывает с ответной реакцией. Чем выше угроза для здоровья и жизни, чем сильнее испуган человек, тем меньше он соображает, что делает.

Но из чего выбирает наш биокомпьютер? Только из того, что удалось «загнать» в подсознание тысячами и тысячами повторений в течение ряда лет. Именно потому, что владение техникой не доведено до уровня навыков (то есть, до уровня автоматизированных движений), большинство питомцев «условно-боевых» школ не способно демонстрировать на «улице» то, что они прекрасно делают в зале в спокойной обстановке. И тогда вместо красивой техники приходится видеть бестолковую возню.

Зато доведенные до автоматизма приемы сохраняются у человека очень долго. Это как плавание: если ты научился хорошо плавать, то уверенно поплывешь даже после 20-летнего перерыва. Может быть, тебе будет трудно дышать, и мышцы быстро устанут, но само умение технично плыть определенным стилем не

исчезнет. Так и в самозащите. Приобретенные навыки останутся при тебе навсегда. А чтобы ты мог действовать с максимальными шансами на успех и через 20–30 лет, как можно дольше сохраняй «форму» — оптимальное физическое состояние.

(2) Чтобы в реальном бою не было «перерывов» между исполнением технических элементов, образующих приемы, и тем более — бессмысленных хаотических движений, сразу же после изучения элементов базовой техники переходи к отработке связок таких элементов. На каждой тренировке учись соединять короткие связки ударов (и других технических элементов, например, болевых захватов) в непрерывные «цепи», сочетая их с маневрированием среди тренажеров, имитирующих двух и трех противников.

(3) Тренировки в тепличных условиях спортивного зала (или собственной квартиры) обязательно чередуй с занятиями на местности — с группой партнеров. Ты должен отрепетировать свои действия в типичных случаях «наездов»: во дворе многоквартирного дома, в подъезде, на лестничных площадках и пролетах, на улице (например, отражение внезапной атаки из-за угла дома), в лесопарке, в городском транспорте и в электричке, возле глухой стены (когда некуда бежать) и т.д. Не старайся при этом обыграть партнеров, вырабатывай правильные алгоритмы действий.

(4) Тренируясь с партнерами, значительную часть времени отводи имитации боя с вооруженными нападающими. Неправильно поступают те, которые «учат» приемы защиты, скажем, от ножа или от палки как изолированные действия. Заломил партнеру руку с оружием, обозначил удар ногой ему в пах и расслабился. В жизни так не бывает. Там все намного хуже: паратройка «ребятишек», и каждый что-нибудь держит в руке — палку, например, или кастет, или цепь... Вот и репетируй сцены побоищ с ними от начала до конца. «Тяжело в учении, легко в бою» — эту истину еще никто не смог опровергнуть. Именно неумение отражать нападение нескольких вооруженных противников — самое слабое место и у спортсменов, и у питомцев «условно-боевых» школ.

(5) Не пренебрегай «вольным боем» (тренировочными спаррингами и соревновательными поединками в полный контакт). Конечно, такой бой достаточно далек от реальных столкновений с подонками общества. Тем не менее, польза от него велика. Из-

бегая подобных поединков, ты ничего не узнаешь о своих возможностях противостоять даже одному человеку в бою по правилам. В вольном бою новичок забывает почти все, чему успел научиться: мы не видим у него ни правильных позиций, ни правильных передвижений, ни работы связками ударов, ни контратак. Это что касается техники и тактики. Кроме того, вольный бой способствует укреплению духа бойца. Ведь бойцовские качества можно сознательно в себе культивировать (чему способствуют поединки в жесткий контакт), а можно почти полностью в себе заглушить, если ограничиться одной только отработкой ударов на тренажерах. Так поскорее перейди из категории «новичков» в группу «бывалых».

(6) Опять-таки, ради выработки и поддержания «боевого духа» участвуй время от времени (один раз в 3—4 месяца) в соревнованиях по тайскому боксу (муай-тай), китайскому боксу (саньда), и так называемому «рукопашному бою», поскольку в них разрешены удары локтями и коленями.

Но, делая все это, не забывай о различиях между реальным боем с одной стороны, спортивным поединком — с другой.

КАК ПРАВИЛЬНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Метод «Боевая машина» не имеет ничего общего ни со спортивными единоборствами, ни с так называемыми «боевыми танцами». Его суть в том, что я предложил всем тем, кто жаждет «быть неуязвимыми», алгоритм решения задач на выживание в ситуациях, связанных с реальной угрозой здоровью и жизни.

Тем не менее, многие читатели пытаются ставить знак равенства между «БМ» и какой-нибудь жесткой спортивной системой (типа тайского бокса), либо между ею и школой боевых танцев (типа какого-нибудь стиля ушу или каратэ). И то, и другое — неправильно!

В самом деле, что делают тай-боксеры, кик-боксеры, «рукопашники», практики спортивного каратэ, ушу, тхэквондо в тренировочном зале? В основном, они там «оттачивают» технику и тактику КОНТАКТНОГО СПАРРИНГА или УСЛОВНОГО БОЯ. И хотя тайский бокс имеет мало общего с современным каратэ, тренировки тех и других по своей сути (не по форме!) идентичны.

Например, один партнер атакует второго. Тот отвечает контрприемом. Тогда первый партнер проводит свой контрприем против контрприема противника. И так до тех пор, пока тренер не скомандует перейти к другому упражнению. Ни тот, ни другой из партнеров не пытается ломать руки сопернику, выдавать ему глаза или зубы, швырять головой в стену, чтобы он разбил лицо и получил сотрясение мозга. Партнеры в зале не только не намерены калечить друг друга, но даже не обозначают костоломных действий. А в их тренировке нет ни малейшего «экстрима».

Ты не согласен? Тогда покажи окружающим свою технику защиты от атак учебным ножом — резиновым, деревянным или пластмассовым. Вполне вероятно, что это выглядит круто. Теперь замени учебный нож остро заточенным стальным клинком. Куда сразу пропала твоя лихость? Оказывается, когда в живот или в грудь нацелен настоящий нож, то даже в зале, даже с партнером страшно делать на полной скорости те приемы, что прекрасно выходят против резинового муляжа. Более того, очень быстро начинаешь понимать, что независимо от твоей ловкости без порезов и крови никак не обойтись.

В зале многие тренированные ребята запросто расправляются с двумя, а то и с тремя нападающими — в условном бою. А вот на улице драться даже с одним «отморозком» почему-то трудно. Между тем, в одиночку они нападают редко, обычно злодействуют вдвоем или втроем, бывает, что и впятером. И то, каким конкретным способом они собираются тебя зарезать (изувечить, как минимум жестоко избить), только одному Богу известно.

В этом смысле весьма поучительны видеозаписи нападений групп московских скинхедов на прохожих «неславянской внешности, которые демонстрировало российское телевидение. Там хорошо видно главное: все свои нападения эти подонки совершали целой стаей (до 8—10 человек!) на одного, внезапно, с разбега. И тех, кто пытался бежать, и тех, кто сопротивлялся на месте, скинхеды обязательно валили на землю, а затем избивали ногами и палками. Вот таким манером они убили свыше 50 человек (!), а еще около сотни людей, ставших их жертвами, попали в больницы с тяжелыми телесными повреждениями.

Иначе говоря, в залах обычно практикуют ИСКУССТВО движений, далекое от «грязного» реального боя. Там делают главный натиск на первое слово — искусство. Там значимы такие

понятия, как «работа по школе», «чистота техники» (т.е. ее соответствие эталонам данной школы), «выразительность движений», «сложность технического комплекса» и прочие термины из области эстетики. На улице приходится думать лишь о том, как уцелеть.

Более того, его техника и, особенно, тактика — сплошная импровизация, определяемая конкретными условиями ситуации. Подобный подход всегда вызывает негативную реакцию адептов многочисленных школ каратэ, ушу, дзю-дзюцу, тхэквондо, айкидо и прочих восточных систем. Они убеждены, что любого человека надо загонять в рамки жестких тактико-технических требований той или школы. Когда пытаешься объяснить им, что «правда жизни» выглядит точно наоборот — это технику и тактику следует приспосабливать к человеку — они начинают яростно спорить.

Люди, привыкшие к красивой демонстрации разнообразных приемов, не понимают, что для эффективной самообороны достаточно самого минимального числа таковых. Но при условии, что они, во-первых, натренированы до полного автоматизма, а во вторых, натренированы до сокрушительной мощи.

Например, человек владеет лишь двумя ударами: прямым ударом ступни вперед (типа «маэ-гэри») и прямым ударом кулаком, одноименным впереди стоящей ноге (типа «ой-цуки»). Много это или мало? Я считаю, что много. Ведь если ты способен выполнить «маэ-гэри» из любого исходного положения с молниеносной быстротой и сломать им доску толщиной хотя бы два сантиметра (на уровне колена или живота), то кто устоит против такого удара? Противник вообще не успеет среагировать на него, а если и сможет поставить блок, он ему все равно не поможет.

То же самое — относительно удара кулаком. Если ты способен молниеносно наносить его с большой пробивной мощью из любого исходного положения, то кто сможет от него защититься? Разве что Валуев или Кличко. Однако вряд ли кому-нибудь приходится драться на улице с боксерами или борцами международного класса. Как правило, дерутся с обыкновенными жлобами, к тому же не вполне трезвыми.

К сожалению, этой простой мысли относительно того, каким должен быть критерий степени освоения техники, большинство людей не понимает. Что-то твердят о внутренней энергии, о взрывной силе, или еще о чем-нибудь, хотя не владеют ни одним по-настоящему мощным ударом, ни одним захватом, не умеют четко выполнять ни одного броска.

Вместо того, чтобы «поставить» по-настоящему хотя бы один удар рукой и один — ногой, многие предпочитают с умным видом рассуждать об «энергетическом ударе». Что-то не довелось мне за всю жизнь встретить хоть одного мастера такого «астрального каратэ». Вместо этого вижу, как разбивают друг другу носы и губы, ставят синяки и шишки, но «вырубить» противника одним ударом не могут. Зато если дорвутся, то целая колла «месит» упавшего ногами, пока не забьют насмерть. Такое вот «мастерство».

Как я уже сказал, удары у многих «бойцов» не отработаны даже в позиции «стоя на одном месте». Об ударах в движении, к тому же по движущимся мишеням, лучше вообще не вспоминать. Это невероятное убожество. Есть размахивание, но нет ударов! Подумать только: человек бьет противника кулаком в голову, но кулак пролетает в 5–10 сантиметрах от цели. А если случайно попадает, то противник вовсе не падает на землю без сознания. И это удар?!

Отрабатывая технику на месте, ты не развиваешь глазомер, поэтому не можешь ни в кого попасть. Все удары отрабатывай в движении и по движущимся мишеням. Это трудно, но «в жизни» так всегда и бывает, никто не стоит на месте словно столб в ожидании «плюхи».

В удары большинство людей «проваливается». Это связано именно с тем, что слишком много внимания уделяют работе на стационарных мишенях (тяжелых мешках и макиварах). Научись бить по маленьким легким предметам, улетающим даже от легких ударов.

Скорость и точность — вот что требуется, а не ломовая сила! Разве много силы надо для того, чтобы выколоть глаз или ткнуть в горло большим пальцем? Чтобы располосовать руки гвоздем либо стеклом? Даже для нокаутирующего удара основанием ладони в челюсть нужна не столько сила, сколько точность!

Перемещения разными видами шагов в поединке тренируют крайне редко. Вместо этого ходят по кругу разными шагами. Ну и что? А потом мы видим во время поединка либо боксерский «челнок», либо пародию на него (второе бывает гораздо чаще, чем первое).

Тренажерный тренинг

Рукопашный бой — это такое столкновение между людьми, в ходе которого они обмениваются ударами рук и ног, грубо хватают друг друга, толкают, душат, кусают, калечат всевозможным оружием. Следовательно, лучшим способом подготовки к такому бою может быть только соответствующий аналог. Надо, чтобы на тренировке человек мог делать в полную силу то, что и в настоящем сражении, но при этом он и его партнеры не получали бы травм.

К сожалению, в тренировке с людьми это невозможно. Проведение с надлежащей скоростью в нужную точку тела ударов и различных приемов, указанных в этой книге, НЕИЗБЕЖНО влечет за собой тяжкие телесные повреждения. Что же делать? Преподаватели из «условно-боевых» школ подсказывают: отрабатывать удары и связки приемов в «ката», вести бой с «тенью». Категорически не согласен с ними. Раз уж речь зашла о Востоке, еще раз напомню принцип тренировки ниндзя. Они подчеркивали, что любые удары с САМОГО НАЧАЛА тренировок требуется направлять в реальную цель. Иначе боец вырабатывает у себя не те навыки, что требуются для жестокого боя.

Между тем пресловутые «файтеры» в подавляющем большинстве случаев ограничивают подготовку к реальному бою тремя бесполезным методами. Это шлифовка базовой техники «в воздух» («кихон» плюс «ката») и это спарринг с одним партнером в легкий контакт («кумитэ»). Вдобавок, травматические приемы они не отрабатывают.

Вспомни то, что я уже объяснил в предыдущих главах. Ты должен научиться в автоматическом режиме травмировать наиболее уязвимые места человеческого тела (голеностопные суставы — колени — пах, пальцы — локти — ребра, горло — нос — глаза). При этом скорость и точность выполнения приемов гораздо важнее силы.

Следовательно, тяжелый мешок и могучие удары по нему, от которых лопается обшивка, тебе ни к чему. Но и пустое размахивание руками и ногами в воздухе тоже ничего не даст: требуется не просто махать конечностями, а поражать ими подвижные цели, окружающие бойца со всех сторон на разных уровнях.

Все удары и тычки следует проводить в полную силу. Понятно, что с партнером такая тренировка невозможна, ибо сопряжена с тяжелыми ранениями.

Приемлемую замену партнерам нашли еще в старину. Это разнообразные тренажеры, имитирующие противников с оружием в руках и без такового. Работа с ними должна играть важную роль в системе твоей подготовки к реальному бою.

Подобные устройства могут быть очень простыми по своему устройству. Дело не в сложности приспособлений, а в том, чтобы удары и другие технические элементы в самом деле отрабатывались на них. Насколько мне известно, подобным образом тренируются лишь очень немногие.

Известно много подобных приспособлений: деревянные манекены, комбинезоны, набитые тряпьем (их можно сшить самому из старой верхней одежды), картонные коробки, футбольные и волейбольные мячи, подвесные доски, брусья и прочее, вплоть до деревьев в лесу.

Благодаря тренажерам ты получаешь возможность выполнять все удары руками, ногами и головой с максимальной скоростью, точностью, силой, не причиняя при этом вреда ни себе, ни другим. Еще в большей мере эти слова справедливы для отработки приемов с оружием. Попробуй ударить человека обрезком водопроводной трубы по голове (пусть даже на нее одет защитный шлем) изо всех сил, и чтобы он ничего в этот момент не почувствовал. А ведь ударить надо не один раз, и не два — нужны сотни, тысячи повторений: из разных исходных позиций, по разным траекториям.

Я постоянно пишу о том, что надо много и правильно работать на разнообразных тренажерах, чтобы научиться бить в полную силу, и бросать, абсолютно не задумываясь о последовательности движений (так, чтобы тело само «все знало»). Мои читатели согласно кивают головой, но продолжают тренироваться по-старому. Если кто-то из них работает на тяжелом подвесном мешке, то считает это едва ли не вершиной тренажерного тренинга. Или пишет мне: «А где я возьму те тренажеры, о которых вы упоминаете в своей книге?» Отвечаю: это не мне надо, а тебе. Возьми и сделай собственными руками. Потрать на это столько времени, сил и денег, сколько потребуется, мобилизуй свою изобретательность и предприимчивость. Не можешь? Тогда поплачь

в подушку, вместо того, чтобы «грузить» меня идиотскими вопросами.

Лучшие среди тренажеров — набивные, так как они поглощают энергию удара, а не возвращают ее обратно в бьющую конечность, что влечет за собой вредные вибрации внутри тела. Это мячи, мешки и манекены (чучела), набитые либо тряпьем (если размеры тренажера достаточно велики), либо смесью опилок с песком в равной пропорции (мячи).

Вопрос набивки не так прост, как может показаться на первый взгляд. Например, опилки имеют свойство утрясаться. Наполнив мешок только ими, ты довольно скоро обнаружишь, что низ стал твердым, как дерево, а верх — пустым. Избрав в качестве наполнителя один только песок, ты сделаешь свой мешок слишком твердым и тяжелым, на нем легко будет повредить руку, и в любой момент он может оборваться с подвески. Нередко внутрь ветоши, которой набивают мешки и чучела, засовывают для утяжеления кирпичи, камни, деревянные чурбаки. Делая так, позаботься, чтобы ты не мог достать этот «сердечник» своими ударами, и чтобы он не опускался на дно мешка. В противном случае, отрабатывая, скажем, удар подъемом стопы в пах, ты ощутишь, будто бы ударил по стальному щиту. Если не перелом, то сильный ушиб в голеностопном суставе тебе в таком случае обеспечен.

Любой тренировочный снаряд, за исключением бумажных листов, должен выдерживать хотя бы несколько тренировок, прежде чем приходить в полную негодность. С этой точки зрения деревянные тренажеры имеют неоспоримое преимущество перед набивными: их можно интенсивно эксплуатировать годами! Важно только, как я уже говорил выше, обеспечить пружинящий эффект в работе с ними.

Здесь на первый план выходит проблема подвески и закрепления деревянных конструкций. Проще всего сделать это на земляной площадке. Однако весьма значительная часть людей живет нынче в многоэтажных домах из кирпича или бетона. Там наиболее подходящими местами для закрепления тренажеров являются дверные проемы и углы комнат. Впрочем, в конструировании, установке и эксплуатации тренажеров нет предела творческой фантазии. Было бы желание!

Надо ли использовать протекторы при работе на тренажерах? Что касается рук, то вряд ли. Кожа должна хоть немного загру-

беть от ударов. А вот удары ногами лучше отрабатывать в обуви, например, в старых кроссовках или туфлях. Ведь обороняться на улице почти всегда приходится в обуви. Между тем, удары босыми ногами и обутыми различаются между собой. И чем тяжелее обувь, тем существеннее это различие. Обувь придает ударам дополнительную мощь, хорошо защищает стопы от травм. Перепробуй всю свою обувь, чтобы знать, какие удары в ней можно выполнять, какие нельзя, и как надо держать пальцы в носке — ведь носок очень часто сгибается при соприкосновении с мишенью.

Желательно, чтобы тренажеры не были чисто пассивными, а могли «отвечать» тебе, имитируя реакцию противников. Такая способность обеспечивается за счет осей вращения, шарниров, пружин.

Несмотря на кажущиеся трудности по созданию тренажеров (и тренажерных комплексов), изготовление их не требует особого труда, главное — желание. Более детальную информацию можно найти в книге В.В. Лялько «Тренажеры в боевых искусствах».

На своей тренировочной площадке в квартире или во дворе размести тренажеры таким образом, чтобы они имитировали группу противников. Основные варианты размещения следующие: один «враг» спереди, другой сзади; «враги» расположились треугольником, ты в его центре; трое или четверо «врагов» стоят полукругом перед тобой.

В квартире редко удается построить стационарные тренажерные устройства из дерева, там удобнее развешивать на прочных нитках картонные коробки из-под молока или сока, упаковки малогабаритных товаров. Но лучше всего — самодельные чучела в человеческий рост, сшитые из старой верхней одежды и набитые тряпьем. Если нет возможности повесить даже коробки (не говоря уже о чучелах), вешай хотя бы листы газетной бумаги или картона.

В спортивном зале подобные приспособления неприемлемы вследствие их недолговечности.

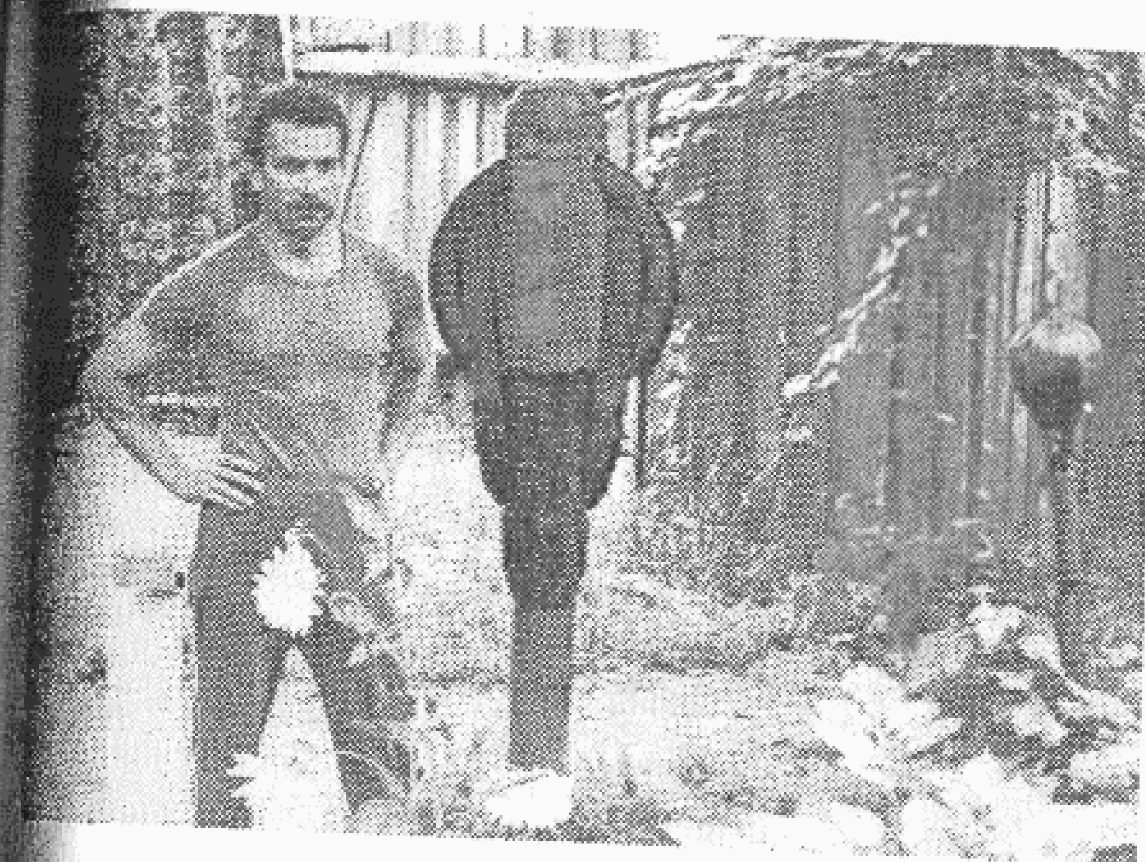
Лично я живу на земле, в доме, который построил мой отец более 50 лет назад. Пока я тренировался, у меня во дворе была забетонированная площадка (со стороной квадрата 1,2 метра), по краям которой стояли четыре мишени: а) деревянный манекен высотой 180 см (имитировал фигуру человека); б) боксер-

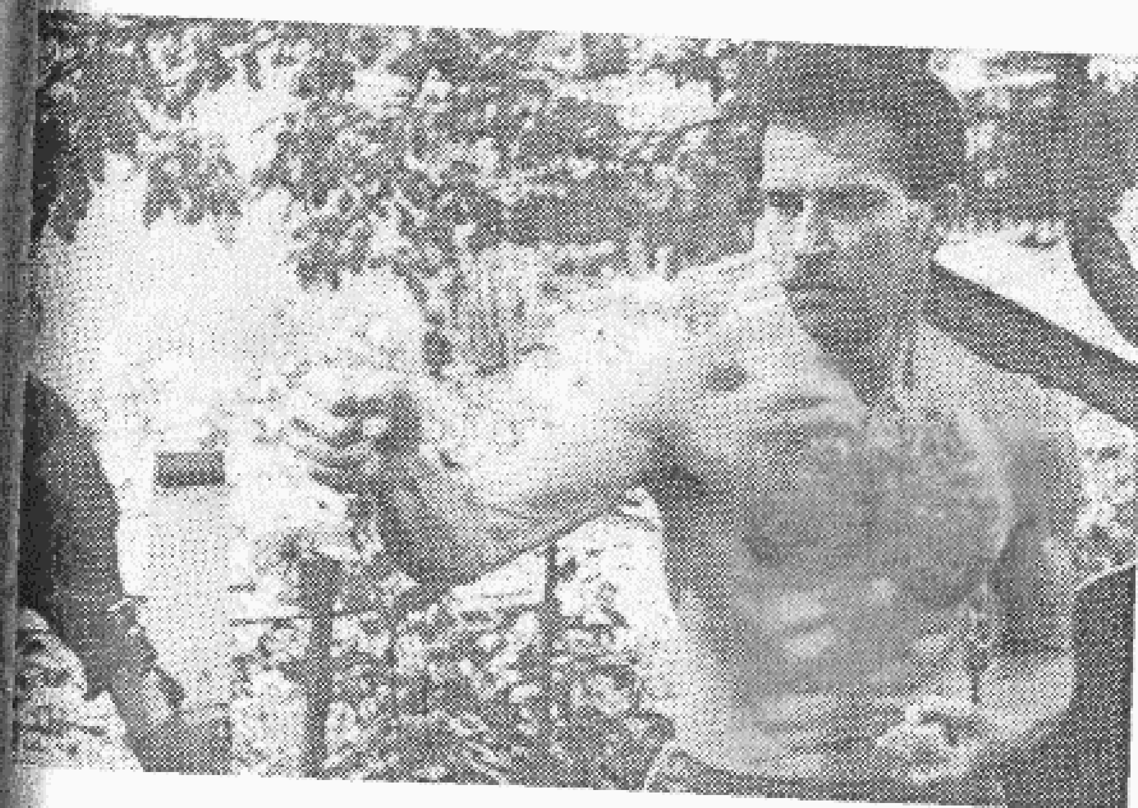
ская груша на пружине, прикрепленная к трубе высотой 150 см (не подвешенная, а перевернутая); в) покрышка от колеса автомобиля, привязанная к дереву (для тренировки ударов ступнями); г) пружинящая макивара, изготовленная по технологии Окинавы.

Кроме того, под навесом возле сарая висел набивной мешок. На нем я работал ногами, плечами (толчки), локтями, коленями, головой и тазом (высота подвески легко регулировалась блоком).

Я становился в центре площадки и тренировал связки ударов по этим мишеням, непрерывно двигаясь и вращаясь. Рассматривая фотографии, учти, что никакой техники здесь не показано. Пришел приятель (это было в 1980 году) и предложил «щелкнуть» на память.







Автор (в возрасте 36 лет) на тренировочной площадке во дворе своего дома

Партнеры

Отработка приемов с партнерами абсолютно необходима. Я имею в виду те аспекты боевой подготовки, которые невозможно тренировать с помощью тренажеров, или же удается тренировать только частично. Эти аспекты таковы:

1) Освобождение от различных захватов;

2) Защита в положении лежа от ударов ногами и руками;

3) Противодействие атакам с ножом, палкой, цепью, «розочкой» и пр.;

4) Отработка на местности ситуаций группового боя.

Понятно, что все перечисленные аспекты могут выступать как изолированно, так и одновременно. Например, на тебя нападает в парке группа вооруженных лиц, кто-то из них успел тебя схватить, потом тебя швырнули на землю и стали бить ногами, и т.д.

Наименее разработано в методическом плане противодействие группе нападающих. Нередко спортсмен-единоборец обладает великолепной техникой, прекрасно чувствует себя в поединке с одним противником по правилам, и в то же время абсолютно теряется в жестоких массовых побоищах. Полно примеров неспособности «черных поясов» по каратэ и мастеров спорта по боксу защитить себя даже от двоих нападающих, слаженно действующих в стиле уличного мордобоя.

Чтобы научиться противостоять группе врагов, моделируй разнообразные ситуации. При этом, во-первых, ты научишься свободно ориентироваться и передвигаться среди нескольких противников, начиная с двоих и заканчивая толпой. Во-вторых, приобретешь опыт сочетания передвижений между противниками с одновременным нанесением ударов.

Руководствуйся следующими положениями:

1. Чем больше нападающих, тем сумбурнее и несогласованнее их действия. Основное препятствие для победы над ними, это страх.

2. Одновременно могут атаковать не более трех человек, причем их атаки никогда не бывают синхронными. Поэтому учись выводить нападающих из строя поочередно.

3. Одного противника старайся использовать в качестве прикрытия от других, меняя этот живой щит по мере надобности.

4. На дистанции поражения в каждый момент боя перед тобой должен находиться только один противник.

5. Соответственно, непрерывно перемещайся (притом быстро), чтобы не превратиться в неподвижную мишень.

6. Оказавшись в окружении, старайся немедленно вырваться на его периметр или хотя бы смещайся от центра круга на периферию.

7. Не поворачивайся спиной к противнику, если он находится на дистанции удара рукой или ногой. При наличии стены (забора, перилл) используй ее для прикрытия спины.

8. Не допускай захватов за конечности и одежду. Немедленно срывай их ударами, понижением центра тяжести, вращением.

9. Передвигайся с резкими изменениями направления движения (не более 2–3 шагов по одной прямой), чтобы противники мешали друг другу и не могли заранее готовить свои атаки.

10. С учетом специфики реального боя, выполняй задания в течение не более 2–3 минут каждое.

11. Скорость выполнения заданий увеличивай постепенно, чтобы твои перемещения и другие действия не были сумбурными.

12. Учебные задания по подготовке к групповому бою выполняй после разминки и цикла работы на тренажерах.

Число подобных указаний можно значительно увеличить. Но чем их больше, тем меньше пользы. Главное в таком деле — практика.

В «БМ — один» (страницы 315–320) приведены 17 заданий такого рода. Знаю, что лишь очень немногие читатели в самом деле использовали их в своих тренировках. Значительно легче и веселее «поливать» Тараса на форумах в Сети за отсутствие «базы» или «движка», или же приписывать мне свои собственные глупости.

Привожу здесь еще пять учебных заданий:

★ Ты становишься в центр круга, образованного партнерами, которые держат боксерские лапы (или набивные мячи). По каждой мишени наносишь 1–2 однотипных удара и мгновенно переходишь к другой.

★ Ты наносишь по мишеням разные удары (стопами, коленями и локтями, основанием кулака, основанием ладони, большим пальцем).

* Ты наносишь удары после кратковременного (30–45 секунд), но интенсивного вращения вокруг собственной оси (имитация состояния, близкого к «грогги»).
* Ты наносишь по мишеням удары, а партнеры обозначают ответные удары по тебе.
* Ты выходишь из круга и используешь одного партнера в качестве «щита».

Для выполнения этого упражнения надо разделиться на группы по 4–5 человек. По очереди в центр становится следующий член группы, и так до тех пор, пока не пройдут все.

Принципы усложнение учебных заданий:

* Увеличивай время выполнения каждого задания с 30 секунд (в начале) до 3-х минут (в конце).
* Увеличивай спектр используемых приемов.
* Применяй оружие (учебное).
* Выполняй задания в повседневной одежде и обуви, с бытовыми предметами в одной руке (атташе-кейс, сумка, папка, зонтик и т.д.).
* Усложняй условия «места» (неровная поверхность, ступени, узкие проходы, мебель, полумрак, темнота и пр.).
* Вводи ограничения на движения (работа лежа, работа только ногами, тебя кто-то держит).

Спарринг

Он должен занимать скромное место в тренировочном процессе. Любой поединок спортивного типа (даже в полный контакт) мало что дает для совершенствования тактики и техники реального боя. Его ценность совсем в другом. В спарринге противник действует не так, как нам хочется; там неизбежно получаешь по морде и ощущаешь во рту соленый вкус крови; там пролетают мимо цели наши коронные удары. Одним словом, быстрый спарринг в полный контакт дает ОЩУЩЕНИЕ БОЯ. Его смысл я вижу только в этом.

Мужчина должен время от времени драться, иначе он превратится в «танцора». Достаточно, если ты будешь участвовать в контактных поединках один раз в два или три месяца. Правда, в спарринге ты будешь испытывать значительные неудобства

из-за ограничений правилами: то нельзя, это нельзя! Нельзя крушить вражеские колени, перебивать гортань, ломать пальцы или голеностопный сустав. Кроме того, придется надевать защитное снаряжение, которого на улице не будет. Ничего не поделаешь, даже самый жесткий спортивный поединок — всего лишь игра. Так к нему и относись.

ОТДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

Подготовка к бою в положении лежа

Чтобы успешно вести бой в положении лежа, научись пяти вещам: 1) падать; 2) уклоняться от ударов перемещением по земле; 3) бить с земли ногами; 4) бороться с навалившимся сверху противником; 5) вставать с земли без помощи рук.

Падения. Самбисты рекомендуют падать, напрягая при этом тело, дзюдоисты — расслабляя его. Но те и другие едины в том, что силу удара при падении надо амортизировать хлопком обеих рук о землю. На борцовском ковре такой способ действительно наилучший. Однако на улице можно попасть рукой на какой-нибудь твердый или граненый предмет и серьезно ее травмировать. Поэтому учись падать кувырком, т.е. прижимая голову к груди и подтягивая к ней колени.

Научившись правильно падать на мате, переходи к аналогичным упражнениям на деревянном полу. В идеале, надо попробовать хотя бы несколько раз выполнить падения на уличном асфальте, на булыжной мостовой и лестничных ступеньках. Из опыта занятий с группами я хорошо знаю, что падать и кувыркаться на полу (не говоря уже о мостовой) по своей воле ученики не хотят. Тем не менее, этот пункт программы строго обязателен. Он полезен не только для драки. Один мой ученик както оступился на лестнице и прокатился с одной лестничной площадки до другой. При этом он успел сгруппироваться и в результате отделался несколькими синяками. Нетренированный человек в аналогичной ситуации сломал бы себе руку или шею.

Другой мой совет таков: учись падать из любого исходного положения и в любом направлении — вперед, назад, вбок. Психологически труднее всего падение назад из стойки. Между тем, именно оно самое опасное. Много людей разбило себе голову, сломало руки или позвоночник, неуклюже рухнув на спину.

Сначала научись падать назад вместе со стулом. Такое падение совершенно безопасно. Ведь удар о землю принимает спина, плотно прижатая к спинке стула. А ее площадь гораздо больше площади ступней. Однако падению спиной назад противится психика. Если ты сумеешь ее «переубедить», то сможешь падать уже без стула. Только всегда убирай голову вперед, прижимая подбородок к груди. Иначе стукнешься затылком.

Перемещение лежа. Это перекаты, повороты и перевороты посредством махов ногами, толчков руками и вращения на «пятой точке». Научиться может всякий, было бы желание!

Техника перемещений по земле, не вставая, нужна для боя с несколькими противниками. Не научишься ее использовать — могут забить, затоптать ногами до смерти. Сочетай перекаты и вращения с ударами и подсечками ногами, с толчками и ударами руками. Такое сочетание позволяет вкладывать в атаку энергию движущегося тела. При этом вслед за атакой всегда нужно либо откатываться от противника, либо выходить в стойку.

Удары. Учись наносить одиночные и серийные удары из положений лежа на спине, на боку, стоя на одном колене, стоя на четвереньках. Целями служат голени, колени, промежность противника.

Отмечу, что из положения лежа удобно колоть и резать нападающим ноги. Используй для этого перочинный нож, разбитую бутылку или стеклянную банку, крышку от жестяной консервной банки, гвоздь, кусок оконного стекла — что угодно. Учти, что кровеносные сосуды ног крупнее, чем на руках. Их повреждение влечет за собой обильное кровотечение и быструю потерю сознания.

Если же удается травмировать голеностопный сустав, противник потеряет способность не только драться, но и просто стоять. Важно то, что атака снизу всегда оказывается неожиданной и потому очень эффективной. Даже «блатная публика» не ждет столь коварных методов противодействия.

Выход в стойку. Самые надежные и простые способы сводятся к следующим двум: с помощью скрещенных ног (с разворотом корпуса и без него) и с помощью согнутой ноги, подведенной под живот. Сначала ты становишься на колено согнутой ноги, потом поднимаешься на ноги. Эти подъемы тренируй без помощи рук, поскольку руки должны быть свободны для блокировки и ударов. Враг не дремлет, он коварен и жесток!

Дыхание в поединке

О различных видах дыхания и о том, как их тренировать, написано очень много. Открыв, например, популярную книгу Юрия Сенчукова «Да-цзе-шу», ты узнаешь, что существуют два основных типа дыхания — диафрагмальное (изолированное) и скелетное (включенное). И что почти все японские системы основаны на изолированном типе дыхания, поэтому одно из главных в них требований — держать корпус вертикально. А в ушу используют преимущественно второй тип дыхания, удобный для уклонов и поворотов. Еще Сенчуков пишет, что тип дыхания определяет основной технический арсенал бойца. Так, каратисты предпочитают жесткие блоки, ушуисты применяют уклоны.

Но я не хочу «грузить» тебя подобной информацией — пользы от нее никакой. Пойми лишь одну простую вещь — дыхание надо тренировать. Иначе может случиться с тобой то, о чем пел Владимир Высоцкий:

> *«Подвела меня, ведь я предупреждал, дыхалка,*
> *Пробежал всего два круга — и упал! А жалко...»*

Например, ты надавал всем по мордасам и бросился наутек, да вот беда — не смог убежать.

Сразу возникает вопрос — как тренировать «дыхалку»?

Жизнь показывает, что специальными дыхательными упражнениями мало кто занимается. То ли времени не хватает, то ли желания, то ли упорства, скорее всего — и первого, и второго, и третьего. Поэтому используй другие способы тренировки.

Во-первых, на тренировках старайся движения сочетать с ритмом дыхания. Принцип давно известен: усилия (удары, блоки, броски, падения) — делать на выдохе, паузы между ударами, перемещения, нырки и уклоны — использовать для вдохов.

Во-вторых, хороши современные быстрые танцы. Тут тебе и развлечение, и активный отдых, и тренировка — все сразу. Танцы дают хорошую нагрузку не только на мышцы ног, но и на органы дыхания. Пару часов попрыгаешь на дискотеке — мало не покажется.

В-третьих, используй любой удобный случай для игры в баскетбол, ручной мяч (гандбол), футбол, хоккей, большой теннис и бадминтон. То есть, в такие игры, где неизбежны рывки, выпа-

ды, резкие повороты и прыжки в разные стороны. Пляжный волейбол и настольный теннис занятия тоже увлекательные, но для подготовки к рукопашному бою бесполезные. Наилучший вид спортивных игр для рукопашника — ручной мяч (гандбол).

В-четвертых, старайся по возможности бегать кроссы по пересеченной местности, в том числе на лыжах. Дистанция для кросса 1—3 км, для лыж 3—5 км. Весьма желательно при этом на каждом километре выполнять хотя бы один рывок (резкое ускорение) метров на 100—200. Как часто бегать? Ну, хотя бы один раз в неделю, по воскресеньям.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИНГА

Базовый курс

Такой курс рассчитан на 10 месяцев — с сентября по июнь. Чтобы к началу летнего отдыха (каникулы, отпуск) быть готовым к побоищам.

Первый вариант. Наиболее распространенная (хотя и не самая лучшая) схема занятий выглядит так. Это 3 тренировки в неделю по 2 часа каждая «и зимой, и летом». В таком случае 45 минут на каждом занятии отводи практике ударов в связках на тренажерах, еще 45 — изучению приемов самообороны с партнерами, 15 минут посвящай специальным упражнениям (лазанию по канату, подъемам переворотом, отработке падений и кувырков, и т.п.). Плюс разминка 10 минут в начале занятия, 5 минут расслабляющих упражнений в конце.

Второй вариант. Общей и специальной физической подготовкой ты занимаешься отдельно от «рукопашки». Например, 30 минут каждое утро или 2 раза в неделю по часу. Технике и тактике самозащиты посвящены 3 занятия в неделю по 2 часа. В таком случае из общей суммы 6 часов работе на тренажерах и работе с партнерами уделяй равное время — по 3 часа.

Что составит твой арсенал? Как уже сказано в первой главе, это пять ударов ногами, пять — руками, пять бросков, пять болевых приемов, десять атакующих связок и знакомство с элементарной техникой работы пятью видами подручных предметов.

Только не думай, что изучение удара (тем более броска или болевого приема) сводится всего к нескольким повторениям его вслед за инструктором: «Ну, теперь я этот прием знаю». Ничего

подобного! Чтобы тот или иной удар (бросок, болевой) в самом деле стал навыком, его надо выполнить не менее десяти тысяч раз (число повторений установлено опытным путем). В то же время известно, что нет смысла повторять любой прием более 500 раз за тренировку (если только не уподобляться каратистам из «условно-боевых» школ, которые часами долбят свои макивары не хуже дятлов).

Вот и получается, что только для правильной постановки любого удара требуется — самое малое — 20 занятий. Однако 500 сильных ударов правой конечностью и 500 — левой редко когда удается выполнить. Поэтому опустим планку вдвое ниже. При трехразовых тренировках в неделю это означает 40 тренировок (три месяца и две недели) без единого пропуска.

При любом варианте тренировочного процесса воскресные и праздничные дни посвящай активному отдыху: играй в футбол, гандбол и другие спортивные игры, совершай лыжные или лодочные прогулки, ходи в походы выходного дня с тяжелым рюкзаком за плечами...

Программа-минимум

В течение первых пяти месяцев занятий, например, с сентября по январь, осваивай базовые технические элементы. Первый месяц отведи постановке их на тренировочных снарядах (тренажерах). Второй и третий — разучиванию простейших связок приемов, по 2—3 удара в каждой связке. Четвертый и пятый — работе связками ударов против двух и трех противников (их обозначают тренажеры, размещенные соответствующим образом). Все это ты можешь делать в одиночку, без партнеров.

Следующие пять месяцев (например, с февраля по июнь) изучай приемы самозащиты (из числа указанных в семи блоках) в различных ситуациях нападения (хотя бы 3—5 ситуаций из каждого блока). Это возможно только с партнерами.

Используй на первом году занятий только те базовые технические элементы, которые указаны в этой книге.

Почему лишь три занятия в неделю? Потому что человек, не обладающий уровнем тренированности хотя бы перворазрядника в «потогонных» видах спорта, не успевает восстановиться после нагрузок в случае ежедневных занятий. Ведь надо не только отрабатывать удары, но еще и совмещать их с передвижениями,

уклонами, блоками. Надо также учиться падать, развивать мускулатуру, задействованную в осваиваемых технических действиях. Так что нагрузка будет довольно большой. Кроме того, никто не освободит тебя на время прохождения курса от остальных дел, связанных с работой, учебой, бытом.

В дальнейшем периодически повторяй пройденный материал. Например, уделяй этому от 15 до 30 минут каждое утро после зарядки. Учти, что повторение приемов реже двух раз в неделю не имеет смысла, так как тогда происходит необратимое угасание умений, выработанных в течение базового курса.

Конечно, весьма желательно вести здоровый образ жизни, без излишеств, с высоким уровнем физической активности. В частности, откажись от пользования лифтом, как можно больше ходи пешком (например, на работу и с работы), по выходным дням несколько часов уделяй спортивным играм, лыжным (гребным) прогулкам, или труду на земле...

Иные читатели жалуются, что у них «нет времени» тренироваться так много. Что ж, ни их, ни тебя никто не заставляет. Значит, «оно не сильно надо». Можешь вообще ничего не делать. В таком случае, дочитав книгу до этого места, забрось ее куда-нибудь подальше.

Раскладка времени

На первом году занятий (освоение «базы») ведущую роль играют упражнения на тренажерах и с партнерами в зале (или во дворе, в ближайшем лесочке).

Начиная со второго года, делай главный акцент в тренинге на учебно-тренировочные поединки в полный контакт (с использованием защитного снаряжения) и на отработку ситуаций с партнерами на местности (в условиях городской застройки, транспортных коммуникаций, внутри помещений и т.п.).

Старайся избегать в своих занятиях однообразия, вызывающего психологическую усталость вплоть до полного отвращения к тренировкам. Поэтому периодически меняй тренировочные режимы и программы.

Постоянно думай над тем, как сделать свои занятия более интересными и полезными. Читай с этой целью литературу, смотри учебные видеофильмы, общайся с практиками разных стилей (школ, клубов) прикладного направления.

Заниматься лучше всего с друзьями (вполне достаточно трех — четырех партнеров). Совместные тренировки гораздо веселее индивидуальных. Очень важно то, что в компании можно опробовать изучаемые приемы друг на друге, поочередно выступая в ролях нападающих и обороняющихся. Живой человек — это не деревянный манекен. Он не просто движется, он уклоняется, парирует, контратакует. Тут-то и становится ясно, можешь ли ты хоть что-нибудь сделать с противником!

Разумеется, тренироваться надо не в спортивной одежде и обуви, а в той, которую ты носишь каждый день. Внешние условия должны быть максимально приближенными к реальности. Выйди зимним вечером, когда на улице уже темно, во двор своего дома и попробуй 10 минут в темпе выполнять удары, перемещаясь вокруг деревьев (либо столбов), нанося по ним удары ногами и руками в полную силу. Потом в своем подъезде еще 10 минут побегай по лестнице, имитируя схватку с двумя-тремя противниками. При этом надо быть одетым в пальто или куртку.

Сравни свои ощущения с теми, что привычны по тренировке в спортивном зале. Ты сам увидишь, что это «небо и земля». Между тем, бить тебя будут не в зале, а на улице или в подъезде.

Если ты тренируешься регулярно хотя бы один год без перерывов, если физический тренинг сочетаешь с психологическим, то в экстремальной ситуации «наезда» сам удивишься своим четким действиям. Ко мне многие мои ученики прибегали после побоищ и взахлеб говорили каждый раз примерно одно и то же: «Я и подумать не успел, как нога (или рука, голова, локоть, колено) сама пошла. Смотрю, первый упал, я сразу второго завалил. Третий нож выхватил, так он мигнуть не успел, как я ему руку в локте сломал! Если бы вы слышали, как они выли от боли! Нет, если бы не со мной это произошло, никогда бы не поверил, что все окажется так просто. Именно так, как вы нас учили!».

Как тренироваться в клубе

Ребята, посещающие спортивные секции, нередко желают включить в свои тренировки, элементы уличного боя, но сталкиваются с активным противодействием тренера. Можно назвать несколько причин, вызывающих нежелание тренеров отрабатывать уличную драку.

Во-первых, спортивные тренеры крайне редко умеют драться. Обычно за отказом наставника посвятить часть тренировки изучению практических ситуаций «на улице» скрывается опасение демонстрировать собственную некомпетентность в этом вопросе.

Во-вторых, тренеры часто объясняют запреты на освоение уличного боя в стенах спортзала нежеланием «портить» ученика, прививая ему навыки, выходящие за рамки спорта. Такая мотивировка принципиально неверна, поскольку умение вести уличную драку диаметрально противоположно по отношению к спорту, а опыт уличного бойца не пересекается с навыками ведения спортивного поединка. Спортивные единоборства и уличные драки — **разные** предметы.

В-третьих, распространенной отговоркой является заявление тренеров о том, что спортсменам «рано» осваивать бой с несколькими противниками. Они говорят: «Научись по-настоящему боксировать на ринге, тогда через пару лет можно будет усложнить условия поединка».

На улице никто не станет спрашивать бойца, готов ли он к драке. Драка может произойти не «через год-другой», а уже сегодня. Так что учиться уличному бою никогда не «рано», скорее всегда **поздно.** Этому надо было учиться еще вчера.

Поэтому сразу после освоения начального курса техники (через месяц — два тренировок) надо вводить в процесс обучения приемы противостояния двум — трем противникам. Если же никакие уговоры на тренера не действуют, тренируйся самостоятельно, параллельно с занятиями в зале.

***

Конечно, ты имеешь право тренироваться совершенно подругому, но тогда забудь все, что узнал от меня. Мой метод самообороны таков, как он изложен мной, из него нельзя что-то выбросить, а что-то оставить. Между тем, некоторые читатели пишут, что пытаются поступать именно так. Видимо, они не понимают самой сути того, что я изложил в своих книгах раньше и что стремлюсь объяснить здесь.

Часть II

ШУМИМ, БРАТЦЫ, ШУМИМ...

Глава 6

МНЕНИЯ О МЕТОДЕ «БМ»

За 12 с половиной лет, что прошли со дня выхода в свет первого издания «Боевой машины», я получил несколько тысяч писем от читателей. Сколько именно — затрудняюсь сказать. Первые три года приходило до 30–40 писем в неделю. Следовательно, их было за три года свыше 5 тысяч! ($35 \times 52 \times 3 = 5460$) Затем этот поток постепенно ослабел. Но даже сейчас я получаю два – три письма еженедельно, более сотни в год ($2{,}5 \times 52 = 130$).

Многие из тех, кто мне пишут, обижаются, что я им не отвечаю. Ну, во-первых, у меня очень мало свободного времени. А во-вторых, и это главное, не вижу оснований для вступления в переписку.

Общение, в моем понимании, это ВЗАИМНО ПОЛЕЗНЫЙ обмен информацией. Почитай приведенные далее письма, и ты сам поймешь, что ДЛЯ МЕНЯ их содержание почти «нулевое». Что я узнал нового для себя? Что рекомендации «БМ» весьма практичны и успешно работают? Так это и без писем мне прекрасно известно.

Высказывание благодарности за полезную книгу? Как говорят на киносъемках, «всем спасибо». Но «спасибом» сыт не будешь. Хотелось бы чего-нибудь более существенного, чем слова. Однако никто из тех, кто меня хвалил раньше или хвалит сейчас, никогда ничего мне не дарил — и люди не так воспитаны, и финансовые возможности большинства оставляют желать много лучшего. Всевозможных просьб в письмах — «море», а вот желания сделать автору что-то хорошее я не встретил ни разу.

Возможно, что кому-то хочется хвастать в кругу друзей фактом переписки «с самим Тарасом». А мне ради чего тратить на это время и силы?

Единственная «польза» от писем такова. Прочитав тысячи посланий, я многократно убедился в том, что все мои идеи и практические советы (подчеркиваю — ВСЕ) являются истинными, а злобные высказывания разных малограмотных субъектов, завистников и дураков выражают лишь их заблуждения, не-

вежество и глупость. Очень часто первое, второе и третье одновременно.

Ниже я привожу ряд писем (с сокращениями) — в качестве примера того, о чем мне пишут. Исключение — письмо моего друга и последователя Виктора Лялько. Он по моей просьбе рассказал о реалиях мордобоя в современном Лондоне.

Из писем читателей

Здравствуйте, Анатолий Ефимович!

Решил написать вам после прочтения книги «Боевая машина». Впечатление нокаутирующее. Признаться, раньше я наблюдал за вашей деятельностью с иронией — мол, еще один любитель издавать под своим именем винегреты из чужих публикаций. Теперь считаю необходимым принести вам свои извинения за это.

Ряд очень простых и четко сформулированных мыслей в вашей работе (кстати, содержащей аккуратные постраничные ссылки на первоисточники) дали мне ответ на вопросы, беспокоившие много лет. Благодаря вам я, наконец, вылез из «ямы» и стал тренироваться, ясно увидев перед собой цель и путь ее достижения.

Однозначно, хороший теоретик будет жить в веках, хороший практик сгинет безвестно. Сколько практиков погибло в степях Казахстана, не оставив никакого следа, тогда как сосланный туда Нил Ознобишин вошел в историю отечественного мордобоя. А ведь он создавал свою систему не «из головы», он опирался на разработки тогдашних практиков, ныне нам совершенно неизвестных. В вашей книге этот парадокс объяснен одной фразой про 30 тысяч повторных открытий одного и того же за 3 тысячи лет, что полностью объяснило мне, помимо прочего, использование разнообразных источников в ваших изданиях. Казалось бы, элементарно, но не все ведь рождаются теоретиками и практиками в одном лице, как вы.

Настолько же прост и плодотворен тезис о подборе арсенала бойца применительно к его индивидуальным особенностям. Он хоть и поставит в тупик тренера, загоняющего своих учеников в «железные схемы» классических канонов, зато указывает Путь для самостоятельной работы. Одним словом, «браво, Маэстро!»

Алексей Пирогов (г. Златоуст, Челябинская область)

Здравствуйте, уважаемый Анатолий Ефимович!

Меня зовут Виталий, мне 19 лет. Прочитал вашу книгу «Боевая машина». Трудно спорить с тем, что эта книга действительно хорошая. Не обращайте внимания на мой корявый почерк и грамматические ошибки.

Я покупал очень много разных книг. Но признаться, ваша книга меня потрясла. Читая ее, я понял, что ее автор (то есть вы) глубоко мыслящий человек. Вы очень интересная личность, одна из тех, что так редко встречаются в жизни. Видно, что с вами можно говорить о многих вещах, и именно такие люди должны писать книги для молодежи.

Вы знаете, есть много преподавателей по разным видам боевых искусств, которые сами в них ни черта не понимают. Пример: недалеко от моего дома школа, в которой раньше была секция каратэ Кёкушинкай. Однажды на преподавателя этой секции напали трое 14-летних подростков. Они его так уделали, что его увезли в реанимацию! Отсюда вопрос: как может человек учить других тому, чего сам не умеет? И как узнать, что он действительно умеет то, чему учит людей?

Читая вашу книгу, я понял, что вы сами неоднократно делали то, чему учите. Я это прочувствовал. Это особенно видно по тому, как вы выражаете свою мысль, т.е. по вашим словам. Я завидую тем, кто у вас учился.

Вы писали о нравственности. Я с вами полностью согласен по поводу того, что физическая и духовная подготовка неразрывно связаны между собой. Лично я думаю, что если человек сумел избежать драки, то он уже победил. Потому что это труднее всего. Есть анекдот: «Чем отличается умный от мудрого? Умный знает, как ему выйти из трудного положения, а мудрый в него не попадает». Нужны хорошие мозги, тогда ты будешь неуязвим.

...Зачем я все это написал? Просто мне от этого стало легче, и я знаю, что вы все это поймете.

Виталий Суслов (Мурманск)

Здравствуйте, уважаемый Анатолий Ефимович!

Получил ваш ответ. Был весьма польщен. Я не рассчитывал на внимание столь занятого человека. Воспользовавшись оказией, решил еще раз написать вам, чтобы поделиться некоторыми мыслями и воспоминаниями, посетившими меня во время чтения вашего ответа на мое предыдущее письмо.

3) Так вот, о «Боевой машине». Как-то я демонстрировал видеозапись вашего семинара группе любителей «рукопашки». Один человек в эту компанию затесался совершенно случайно. Обыкновенный работяга среднего возраста, никогда никакими единоборствами не занимавшийся, разве что иногда махал кулаками возле пивного ларька, выясняя отношения с подобными себе. Посмотрев видеокассету, он сильно воодушевился и сказал, что понял теперь в чем суть рукопашного боя!

Разумеется, я не придал ни малейшего значения словам этого лопуха. Но вот через некоторое время я узнал, что ему (условно назовем его Юрой) пришлось вступить в схватку с кандидатом в мастера спорта по самбо. Самбист начал первым: ударил Юру кулаком и полез в борьбу. Сойдясь в клинче, Юра припомнил ваши наставления, схватил противника за половые органы и мощно рванул на себя, добавив пару энергичных ударов локтем в голову. Самбист рухнул на землю. Юра долбанул его пару раз ногой в голову, после чего удалился с места битвы. Поверженный противник не скоро пришел в себя.

4) Еще один пример «из жизни», наглядно иллюстрирующий жизненность и правдивость ваших идей относительно «реального боя». Один мой хороший знакомый, возраста около 40 лет, практикующий рукопашный бой с ранней юности, как-то участвовал в серьезной разборке с применением огнестрельного, колюще-режущего и ударно-дробящего оружия.

«Нашим» (условно говоря) противостояла компания молодых «отморозков», безнаказанно отправивших на тот свет двух-трех несговорчивых предпринимателей и окончательно от этого оборзевших. После парочки выстрелов (к счастью, никого не задевших) дальнейший огонь стал невозможен, так как противники перемешались между собой. Тогда в ход пошли ножи и дубинки. Между прочим, с «нашей» стороны имелось несколько борцов-тяжеловесов, в прошлом призеров региональных и международных соревнований.

И что же? Когда дело дошло до ножей, никто из них даже не пытался применить хоть один борцовский прием. По словам моего приятеля, все они, словно сговорившись, действовали следующим образом: «убирали» сбивающими блоками атакующие конечности противников, сами наносили 1–2 удара ножом или дубинкой и уходили в сторону, независимо от того, достигали эти удары цели или нет. В конце концов один наиболее

опытный среди «наших» борцов, кавказец, немного порезал вражеского главаря. Тот завизжал словно поросенок и враги с позором бежали.

По моему, этот случай подтверждает справедливость вашего тезиса о явном превосходстве в ближнем бою ударной техники над борцовской.

5) Еще раз о русских кулачниках. Зная ваше насмешливо-скептическое отношение к ним, хочу привести один весьма характерный пример. Года два назад (письмо было написано в июле 99 года — *А.Т.*) в клубе, где я тогда занимался, устроили соревнования по рукопашному бою. Участие в них приняли несколько клубов. Основная масса бойцов была представлена ребятами 19–20 лет, имевшими стаж 2–4 года занятий «обычным» рукопашным боем. Пришли и русские кулачники, числом человек десять. Все здоровые на вид дядьки, с окладистыми бородами, под предводительством небезызвестного Грунтовского.

Условия для поединков были достаточно жесткие: деревянный пол без всякого покрытия, ноги в спортивной обуви, на руках не перчатки, а накладки. Правила разрешали использовать технику тайского бокса (т.е. удары кулаками, локтями, коленями, ступнями) и борцовские приемы. На этих правилах настояли сами кулачники. И что же? Все они «вылетели» уже в первом круге, причем каждый второй из них получил нокаут. Стоит процитировать классика по этому поводу: «Вот злонравия достойные плоды!»

Так что псевдонаучные изыскания Белова, Грунтовского, Ретюнских и их сподвижников — бред сивой кобылы! Этот бред они щедрой рукой льют на девственно чистые мозги своих слушателей, читателей, поклонников. Как говаривал незабвенный Остап Бендер, «убивать надо таких знатоков!»

После всех этих случаев я совсем по-другому стал относиться к тем выпадам в ваш адрес, которые время от времени попадаются мне на глаза в периодической печати.

6) ...Ну, о русских кулачниках я уже высказался. Добавить к этому почти нечего, разве что подчеркну очевидное: спорить с ними совершенно бесполезно, да и не нужно. Люди в своем большинстве давно уже поняли, что это за публика. Просто есть такие, кто счастлив верить во всякие бредни. Тем хуже для них, ибо любая попытка спортивного состязания с обыкновенными «рукопашниками» (вроде описанной выше), не говоря уже

столкновениях с уличными «убивцами» кончается для них очевидным разгромом и позором. Были бы у этих мужиков (называть их ребятами язык не поворачивается) нормальные мозги, сделали бы соответствующие выводы. Но видимо они больные на голову, а с больных какой спрос?!

Надо заодно отметить, что сильно злобствуют в ваш адрес представители стилевых школ восточных единоборств, особенно сторонники тхэквондо и каратэ Шотокан.

Зато те бойцы, которые имеют опыт реальных уличных побоищ, независимо от принадлежности к той или иной школе, оценивают вашу «Боевую машину» очень высоко. С чем я вас и поздравляю!

Михаил Додакин (Санкт-Петербург)

Здравствуйте, уважаемый А.Е. Тарас!

Хочу рассказать вам о двух случаях, которые могут служить примером для вашей «Боевой машины».

Первый случай такой. 16 марта 95 года я шел вечером по глухой и довольно темной улице. Было мне тогда 17 лет. И вдруг ко мне подваливают трое ребят. Пока я их разглядывал и думал что к чему, самый здоровый жлоб лет 18-и схватил меня обеими руками за шиворот и, дернув на себя, «въехал» мне головой в лицо, едва не сломав нос. Затем толкнул меня на стену дома (я крепко ударился затылком), подскочил и еще пару раз ударил кулаком. Тут подключились к работе двое его корешей. Не стану все описывать, но арифметика здесь простая: я лежу на земле, трое пинают меня ногами. Если каждый пнул хоть 5 раз, в сумме уже 15 ударов. Мало мне не показалось.

В общем, фэйс мне «начистили» по трем причинам (это я уже потом размышлял):

а) Неумение освобождаться от захватов обошлось очень дорого, так как исход схватки решили первые ее секунды;

б) Недооценил противников (помню, в голове у меня блуждали мысли типа «На кого лезете? У меня пояс по каратэ. Зашибу всех троих»);

в) Не смог воспользоваться подручными предметами, так как никогда этому не учился. Между тем, возле меня на земле валялась хорошая палка, а вокруг много было битого кирпича.

Вот так мне «вправили» мозги и «выбили» из головы глупости насчет полуконтактного каратэ.

Я убедился в полной бесполезности ката и кихона для реальной стычки. Я понял, что для уличной драки нужны короткие связки из 2—3 «жестких» ударов, направленных в уязвимые места, чтобы сразу вырубать нападающего. И я пошел в секцию муай-тай, ведь там основу тренинга составляет именно отработка связок. Еще параллельно занялся иайдо: меня интересовала не техника выхватывания меча, а мгновенный переход из обычного состояния в боевое.

И вот 22 ноября 96 года я шел вечером из больницы, где проходил обследование. Вдруг подходят ко мне двое «крутых», в наглую требуют деньги. А у меня даже на проезд не было, потому и шел пешком. Вокруг ходят люди, но на нас ноль внимания. Тут один из этих парней хватает меня одной рукой за одежду, а другой лезет ко мне в карман проверить содержимое. И я вдруг, даже неожиданно для себя самого, ему пальцем в глаз как ткну! А другому — по яйцам носком, кин-гэри изо всех сил! По-моему, на это ушло меньше одной секунды. Державший меня мгновенно отпустил и дико взвыл, а его напарник согнулся пополам. Я сделал резкий поворот и спринтерский забег, через 10 секунд был уже далеко от этого места.

...С тех пор я тренируюсь ежедневно, минимум 1 час в день, обычно же по 3—4 часа. За прошедшее время у меня было еще 14 реальных столкновений на улице. И я усвоил простую истину: улица ошибок не прощает. Закон улицы — здесь выживает сильнейший! А моим компасом в самостоятельных занятиях стала замечательная книга «Боевая машина»!

Юрий Белов (город Шумерля, Чувашия)

Уважаемый Анатолий Ефимович!

Пишет вам один из ваших читателей. Знаком с рядом ваших книг, посвященных единоборствам и уличным столкновениям (дракам без правил и условностей). Полностью разделяю ваши взгляды по этому вопросу. Материал, изложенный в книге «Боевая машина», точно характеризует все, что может произойти.

Я вырос и жил на рабочей окраине города. Поскольку был из нормальной рабочей семьи, то довольно часто в юности приходилось иметь дело со шпаной, которую в человек может раздражать то, что ты не такой, как они. Они чувствуют свою ущербность и вымещают свою злость на более успешных сверстниках. Мне не раз приходилось драться в школе и на улице.

До института немного занимался борьбой, а во время учебы около года занимался боксом. Вообще, всегда любил спорт и сейчас стараюсь 3—4 раза в неделю бывать в спортзале или плавать в бассейне.

...Из ваших книг узнал полезные вещи о тактике и главное — психологии уличных драк. Самое главное правило — желательно избегать схваток, с помощью уловок и прочих хитростей. Не стоит доказывать превосходящим численностью «отморозкам», кто круче. Но все мои истории в юности мелочи по сравнению с той, что собираюсь вам рассказать.

Это произошло года полтора назад. Был январский вечер. С утра на улице потеплело, а к вечеру ударил мороз. То есть, везде был гололед и сплошной каток. Зашел я к своей девушке, а она еще собиралась. Видимо, решила получше накраситься, что сыграло свою роковую роль. Как всегда, мы поехали послоняться по улицам вечернего города, но с получасовым опозданием, вот такое стечение обстоятельств.

Двигались мы по плохо освещенной улице, когда нас обогнали трое ребяток. В этот момент у меня в душе что-то заскребло. Они прошли и впереди подошли еще к четверым. Затем перешли улицу и около кинотеатра к ним добавились еще трое. Образовалась веселая компания. Я с подругой, как баран, тоже перешел улицу, и уверенно проплыл мимо них. Затылком почувствовал, что они двинулись за нами. Мы оказались на темной улочке за кинотеатром, где из освещения было пару фонарей, и ужасный гололед. Вот тут ребятки и окружили нас полукругом, а за моей спиной оказалась боковая стена торгового павильона.

Один спросил: «Что, при такой красивой тёлке и бабки лишние есть?» Мол, дай нам два рубля. Другие с ухмылками стали подходить ближе. На девушку напал полный ступор. Она никогда не оказывалась в таких переделках. У меня в кармане была отвертка, но я понял, что если пущу ее в ход и вырвусь, они потом порвут на части девчонку. Хорошая была девушка, жаль, что она меня так и не поняла.

В этот момент время как бы остановилось.

К нам вплотную подошли невысокий крепыш и рослый бугай, они подначивали всех остальных. Я понял, что они обдолбаны наркотой (или водкой) и шансов договориться с ними нет. Стало жутко страшно, ведь их десять! Заслонив девушку, я сделал шаг вперед. Этот бугай что-то мямлил, отвлекая мое внима-

ние, а крепыш уже сжал кулак. Типичное управление человеком — один отвлекает, другой бьет. А потом все бьют вместе. Я понял, что — всё, приехал. Они меня уже рассматривали как мальчика для битья.

Терять мне было нечего, а в жизни побеждает тот, кто идет до конца. Есть хороший принцип, что в уличной драке не нападают первым, а бьют первым. Подавив страх, я резко, вложив всю массу, ударил правым прямым вожака в глаз. Его отбросило на метр, он заверещал: «Он меня ударил!» Я сразу после этого ударил левой, целясь в челюсть бугая. Эта секунда длилась долго. Фантастическая пауза, они не верили в то, что произошло, что жертва стала охотником. А потом все разом кинулись на меня со всех сторон.

Дистанция клинча. Я вертелся кругом, срывая захваты. Они мешали друг другу. Проклятый гололед. Меня свалили с ног и начали бить ногами. Я проверил на себе поговорку, что счастье — это когда тебя не бьют ногами. Оказавшись на земле, я защищал локтями голову, благо был одет в дубленку. В голове была одна мысль: «встать». Девушка в это время оказалась вне центра событий и смогла отбежать к входу в павильон. Не поверите, но я смог встать с колена без помощи рук! Это дорого стоит, кто сам не испытал — не поймет. Подонки отпрянули, но один схватил меня за шиворот сзади. Я смог ударить его локтем, круговым ударом назад. Руки он разжал.

Я бросился бежать. Они тут же почти все бросились за мной, хотели меня отоварить по полной программе. Впереди была дорога, по которой непрерывно двигался транспорт. Погоня уже дышала мне в затылок. Но, выскочив на дорогу, я побежал параллельно потоку машин. И скоро смог, проскочив между машин, рвануть во дворы. Могу поспорить, что эти 200 метров я бежал как олимпийский чемпион. Удалось оторваться, а в голове мысль: что с девушкой? Как ни крути, я ее бросил.

Потом она рассказала, что зашла в магазин. Подонки кинулись к ней, хотели выяснить кто я такой, где живу. Она им сказала, знать меня не знает, полчаса назад познакомились на улице. Рядом была остановка, много людей, и эта стая поспешила скрыться, опасаясь милиции.

Толстая дубленка спасла меня от ударов ногами. У меня была разбита щека и большой синяк на ноге. Кстати, не заметил, чем они распороли мне дубленку, возможно ножом. Девушка, ко-

но, поступила идеально. Вот только в наших отношениях появилась трещина. Потом мы и вовсе расстались.

Дорогой Анатолий Ефимович! Вот такая у меня была битва за жизнь. Один против десяти. Я вам благодарен за книгу, в ней вы выразили дух настоящего боя. Желаю вам новых творческих успехов и удачи!

А. Титенко (Курск)

Здравствуйте, Анатолий Ефимович!

Пишет вам один из читателей ваших книг, спасибо большое за ваши издания. Хотя на книжных полках роюсь довольно часто, «Боевую машину» заметил сравнительно недавно. Прочитав и изучив текст, и то, что вы предлагаете, восхитился. Во всем этом есть что-то живое и яркое, спасибо огромное. Наверное, я не первый и не последний, кто вам пишет благодарность.

Живу я в Украине, в Запорожье, как вы уже поняли по конверту, мне 21 год. Всегда стремился совершенствовать свою личность во всех аспектах, хотя это нелегко. Занимаюсь самообороной, тренировался у одного вьетнамского мастера, который в отличие от тех, кого приходилось встречать раньше, действительно был человек, вызывающий и уважение, и восхищение. Но сейчас он уехал во Вьетнам, а то, что предлагают его старшие ученики, я бы назвал спортом.

Я чувствую, что мне надо идти дальше, мне нужен опытный человек, который знает, что такое настоящее «боевое искусство», а не просто движения впустую. Очень трудно убедить в этом людей, которые думают, что занимаются реальным боем, но это на самом деле что-то совсем другое.

Прошу вас взять меня в свои ученики, я приеду в Минск, найду работу и жилье, и буду тренироваться под вашим руководством. Извините за плохой почерк.

Петр Сургаев (Запорожье)

Здравствуйте, уважаемый Анатолий Ефимович!

Меня зовут Артём, мне 28 лет. С большим интересом ознакомился с некоторыми вашими трудами, посвященными боевым искусствам, из которых наибольший интерес для меня представляет «Боевая машина».

Имея опыт занятий различными видами единоборств (дзюдо, айкидо, каратэ) в различных клубах нашего города, и сопоставляя этот опыт с прочитанным у вас, я окончательно убедился

в справедливости вашего тезиса, что все эти искусства, в том виде, как их обычно преподают, неэффективны в реальной жестокой потасовке. Более того, они создают иллюзию уверенности в своих возможностях, которые развеиваются при первом же столкновении с жесткими реалиями нашей жизни. Придя к такому выводу, я решил обучаться системе тотального боя согласно рекомендациям вашей книги и видеофильмов...

А. Кияев (Санкт-Петербург)

Уважаемый А.Е.!

Большое спасибо за вашу книгу «Боевая машина». Прочитал ее не один раз. Эта книга не просто нужна сейчас, она необходима нашим людям как воздух. Я знаю это по своему опыту.

Мне сейчас 40 лет. В прошлом — сотрудник уголовного розыска. Когда учился после армии в школе милиции, повезло на очень хорошего тренера по боевому самбо. У нас этот предмет был обязательным, но кое-кто, в том числе и я, учились сверх программы, ежедневно. Еще тогда, сравнивая каратэ (то, которое было в наших секциях) с тотальным рукопашным боем, я понял, что каратэ в драке — это детский лепет. Не раз моя рукопашная подготовка спасала мне жизнь, ведь даже на задержание вооруженного преступника в то время мы боялись брать оружие — не дай бог выстрелишь, не дай бог попадешь. Удерживал горький опыт уволенных и посаженных коллег. Несколько резаных ран и разбитый копчик не в счет.

Но и меня не пронесло мимо беды. Ночью на остановке в 1985 году на меня круто «наехали» — зная, кто я и что я (хотя был в штатском). Был я с двумя малыми детьми и с женой. В результате у меня появилась небольшая гематома на пояснице, у моих «потерпевших» (это на суде они стали потерпевшими, а так это были самоуверенные и сильные негодяи) сломано и отбито очень многое. Последний из них пришел на суд только через 5 месяцев с палочкой, я ему голень превратил в крошево.

Сначала все было правильно. Они напали, я защищался, я был один, их шестеро. Но я остался жив-здоров, а их сделал больными, и к тому же я мент, которого страшно выпускать на улицу. Прокуратура возбудила дело за превышение пределов необходимой обороны, а потом (узнав, что я тренер по боевому самбо) мне вменили умышленное нанесение тяжких телесных повреждений на почве неприязненных взаимоотношений. В общем, не хочу копаться в подробностях, получил я полтора года исправительных работ. После этого я тренировки бросил.

Но года три назад тело сработало само, без всякого участия разума. Шел я вечером мимо арки, где стояли несколько парней. Один из них совершенно неожиданно попытался ударить меня кулаком в лицо. А я, тоже совершено неожиданно для себя, поставил блок. До сих пор не могу понять как.

Почему я пишу вам это письмо? Год назад меня попросили стать председателем областной федерации каратэ. Опять вплотную столкнулся с каратэ и еще раз убедился, что это полное дерьмо — долго рассказывать. В общем, снял зал и начал преподавать мальчишкам то, что еще помню из своей практики. Так что ваша книга не просто хороший учебник. Это сама жизнь как она есть!

Василий Скабёлкин (г. Орел)

Уважаемый Анатолий Тарас!

Мне 52 года, из которых последние 20 лет я практикую восточные единоборства. Раньше, в молодости, 8 лет занимался боксом, был призером и даже чемпионом России. К восточным боевым искусствам приобщился в 1980 году.

...Меня интересуют эффективные и в то же время простые приемы разных стилей и школ боевых искусств. Я всегда брал в свой арсенал такую технику, если видел ее в каких-нибудь группах, независимо от их направления. В результате, сейчас мой «стиль» — это смесь элементов каратэ (удары ногами и открытой рукой), элементов бокса (удары кулаком, уклоны, финты) и элементов дзю-дзюцу (болевые приемы, броски, удушения).

...За годы занятий я собрал около 100 книг по единоборствам, у меня накопилось множество выписок из различных статей, много заметок на основе собственного опыта. Сейчас я пытаюсь систематизировать этот материал в виде курса лекций (или хотя бы реферата), чтобы его можно было читать как нечто цельное.

...Именно поэтому ваша книга «Боевая машина» произвела на меня очень сильное впечатление. В ней я впервые среди всех прочитанных меной книг встретил идеи, полностью созвучные моим собственным мыслям о боевых искусствах, реальной самообороне, методах тренинга и пр. Эта книга дала мне огромную духовную поддержку, и энергия заиграла во мне с новой силой.

Владимир Кириллов (г. Ангарск, Иркутская область)

Уважаемый А.Е.!

Я прочитал много книг на тему рукопашного боя, общался со многими людьми, но ваша книга в этой сфере не просто книга с большой буквы, а такая КНИГА, где все буквы большие, и нет маленьких.

Я со школы занимался боксом, потом каратэ, потом в секции рукопашного боя, потом сам стал инструктором по рукопашке. Приходилось драться на улицах и в иных местах, хотя может не так уж много. Но главное, что я хочу выделить: вы тысячу раз правы, говоря об автоматизме. Не имеет значения, что человек «изучал», какие приемы он «знает». В реальной боевой ситуации только тот удар «вылетит», который был отработан на тренировках и в спаррингах тысячами и тысячами повторений.

Например, был у меня случай, когда подошли ко мне сразу четверо. Я ни о чем не успел подумать, сам собой правильно стал (спиной к источнику света) и без всяких раздумий — «что да как» — троим отбил надолго охоту портить настроение людям. Четвертый успел вмазать мне основанием ладони в лоб, видать знал, чем надо бить, но я автоматически шагнул назад и голову немного убрал, так что кроме ссадины возле брови ничего не произошло со мной. Потом я сделал шаг вперед и четвертого тоже положил на землю.

Уже после этого случая я прочел вашу книгу и удивился, до чего же вы правильно понимаете то, как надо драться. Вообще книга написана так, что стимулирует занятия. Аксиома проста: «если хочешь чего-то добиться, то работай над этим; а если не работаешь как надо, то и нечего хотеть». Своим письмом я хочу сказать вам спасибо за книгу и просто за то, что вы есть.

Вадим Подрушняк (г. Староконстантинов,
Хмельницкая область, Украина)

Здравствуйте, Анатолий Ефимович

Пишет вам профессиональный тренер по контактным единоборствам. Мне стукнуло 49 лет, 40 из них — я в спорте. Начинал с фехтования, затем — бокс, призер первенства Урала среди студентов. Позже, когда жизнь заставила уйти из серьезного бокса, был членом оперотряда при райотделе милиции. Не мог обойтись без «адреналиновых игр». Мы по двое, без повязок и без оружия, патрулировали в районе вокзала и его окрестностей. Ну, вы знаете, что такое вокзал в большом городе.

Когда в конце 70-х годов возник бум каратэ, стал членом сборной команды области, хотя был уже староват для серьезного спорта — перевалило за 30. Потихоньку из инструктора начал превращаться в тренера. И одновременно накапливал сомнения по поводу всего того, чем до сих пор занимался. Бокс — ограниченный диапазон работы кулаками, без использования ног, без бросков, без болевых приемов. Самбо — годится лишь на то, чтобы скрутить одного-двух пьяных хулиганов. В каратэ — целая куча всевозможных ограничений и запретов.

В годы идиотских запретов /на занятия боевыми искусствами. Примечание А.Т./ вел «группу здоровья», при родном заводе, где мы практиковали что-то вроде кик-бокса (хотя слова такого тогда никто не знал), а именно бокс в перчатках с подключением ног. С «потеплением климата» меня завлекли в только что созданную федерацию ушу...

...В 39 лет поступил заочно в Институт физкультуры, каковой и закончил в 94-м, с «красным дипломом» и защитой на английском языке, коим свободно владею. К тому времени успел стать чемпионом Урала по ушу таолу (стиль нань-цюань) и чемпионом России в дуилянь среди ветеранов.

После этого мне предложили стать тренером сборной команды области по саньда, которая находилась в жалком состоянии. За 5 лет работы с командой (93–98 гг.) подготовил ряд чемпионов и призеров Урала и России по саньда, кик-боксингу и тайскому боксу — я воспитывал бойцов-универсалов. Последний успех имел место весной 1998 года в Саратове на чемпионате России по кик-боксингу. Там двое моих учеников взяли два серебра. В благодарность за все мои заслуги и достижения меня вскоре после этого уволили.

...За 20 лет тренерской работы я накопил большой опыт. Анализируя эффективность различных спортивных единоборств в реальном бою, я пришел к следующим выводам.

Кик-боксинг и саньда неплохи против одного, максимум двух безоружных противников. Тайский бокс с его ударами локтями и коленями обладает более широкими возможностями, но тут нужно специально учиться работе против оружия и против группы противников.

Вообще целесообразно начинать обучение технике ударов не с кулаков и ступней, а с локтей и коленей. Я до этого додумался

сам, а потому с огромным удовольствием обнаружил аналогичную идею в вашей книге.

За годы тренерской работы я перечитал массу литературы по единоборствам, поэтому со всей ответственностью могу сказать, что ваша книга — самая лучшая. Многое в ней созвучно моим собственным мыслям и опыту (например, о работе против группы, на улице, на пляже, в лесу и т.д.), но многое даже для меня оказалось новым и весьма интересным. Подкупает интеллигентная манера изложения материала, логичность, юмор, отличные практические рекомендации, убедительные примеры, глубокий психологический анализ. Эта книга — великолепное практическое пособие.

Владимир Луговец (Екатеринбург)

Письмо от В.В. Лялько

Здравствуйте, Анатолий!

Итак, в декабре 2002 года я приземлился в аэропорту «Хитроу». Мне помогли ваши рекомендации констеблю полиции Льюису Синклеру в Уэльсе и Мэтью Клемпнеру в клубе боевых искусств в Манчестере. Созванивался с обоими и переписывался по интернету. Но в конечном итоге остался в Лондоне, где сочетал преподавание «БМ» с работой «security guard» (20 часов в неделю) и свободным журналистом (free-lance) в англо-русской газете «Лондонский курьер».

Я проводил 1–2 персональные тренировки по «БМ» в воскресные дни недели, выбирая наиболее интересных учеников. Иногда брал 10 фунтов стерлингов в час за «минимальный тренинг», иногда платой служила информация о реальной ценности того или иного боевого искусства в криминальных ситуациях, а также мнения коллег по ремеслу из разных стран.

Так или иначе, но до 22 мая 2008 года я успел познакомить с «БМ» около 120 человек и сам однажды успешно применил метод на практике. Надеюсь, что вам будут интересны мои описания типовых конфликтных ситуаций, решаемых людьми и «нелюдями» с помощью физического насилия в одном из самых гуманных государств цивилизованного мира.

Английские парадоксы. С первых шагов по британской земле казалось, что попал в сказочную страну: веселый коктейль из всех рас и народов, при этом пестрота национальных одежд со-

тается с консервативными смокингами. Нарядные домики меют добрые вывески: Серебряная улица, Персиковая авеню, бединая тропа, Шоссе Семи Сестер. По контрасту с Россией ражают честность, доверчивость, вежливость, предупредиьность и улыбчивость коренного населения.

К сожалению, доброе Соединенное королевство с приятныи, улыбчивыми и честными людьми часто дает вид на жительво не только респектабельным ворам, укравшим миллионы лларов в своих странах, но и кровожадным проходимцам разых рас и цвета кожи!

Так, в конце декабря 2002 года в почти черном районе «Camerwell Green» (где я первоначально снимал жилье) вечером в зборке «отмороженных» чернокожих торговцев наркотиками розвучали очереди из «Узи». В итоге, два трупа остались лежать крови около пожарной станции, а фотография убийцы попала газету «Metro». Также я встретил описание расстрела из автома «калашников» англичанина — чемпиона по бодибилдингу, опутно торговавшего крупными партиями героина, — его делоыми партнерами-албанцами (газета «The Sun»).

Но все же представители лондонского «дна», бешеные футбольные фанаты, иммигранты с криминальным мышлением, тривиальных конфликтах, как правило, применяют приемы динооборств, ножи, бейсбольные биты и тому подобное, но не гнестрельное оружие. В этом письме я привожу ситуации, корые видел лично, достоверно знаю от знакомых людей и только два сообщения почерпнуты из прессы.

Уличные нападения «молодняка»

Ситуация 1. В 2004 году я зашел в книжный магазин торгового центра в районе «Enfield». Сквозь стеклянную витрину видел, как в группе из 5–6 подростков возник конфликт. Первого удара я не заметил: уловил падение черного подростка, а белый парень с короткой стрижкой (запомнились мощные ботинки) начал пинать его в живот. Черные дружки «массажируемого» с криками отскочили в сторону. Тут же из продуктового магазина напротив буквально вылетел мощный охранник (белый), оттолкнул агрессора от жертвы и прижал его к кирпичной стене. Пеший патруль из пары женщин-полицейских через минуту уже писал протокол...

Ситуация 2. В 2007 году на три недели попал в госпиталь 65-летний, добрый и улыбчивый англичанин Майкл Балл. По сложению он был пухленьким и имел 6 дочерей, что большая редкость для английской семьи. Вечером по дороге домой из паба его жестоко избила компания юношей арабского или турецкого происхождения (судя по внешности), вместе с 2–3 черными девицами. После того, как под ударами кулаков Майкл упал, подростки с криками начали пинать его ногами, при этом наибольшее усердие проявили девушки острыми носками и каблуками своих сапожек.

Уличные ограбления и разбой

Ситуация 3. С 2002 года я знаком с Михаилом Григорчуком. Он приехал в туманный Альбион по туристической визе и нелегально остался работать строителем в районе станции «Canary Wharf». Парень был 185 сантиметров роста, похож по телосложению на Тарзана, а все свободное время посвящал бодибилдингу в тренажерных центрах. Стабильная работа кончилась где-то в начале 2004 года. Михаил стал обзванивать знакомых плотников, каменщиков и электриков, но помощников никому не требовалось. Злополучный звонок раздался около 8 часов утра. Мелодичный женский голос предложил временную работу, условия и оплата которой Михаила устроили.

Михаил взял паспорт, CIS-карту, банковскую карту, рабочее снаряжение и отправился в путь. Встреча с работодателем была на автобусной станции «Stratford». Валдис (якобы из Латвии) встретил Михаила у автобуса, пересадил в легковой автомобиль, покружил по улицам и заехал во двор ремонтируемого дома. Там он пригласил Михаила в дом, завел на второй этаж, открыл дверь в комнату. Миша зашел и сразу потерял сознание.

Предполагаю, что за дверью прятался боксер-нокаутер или парень с ломиком, обернутым слоем смягчающей ткани. Ушиб головного мозга был настолько сильный, что очнулся Михаил только вечером, на полу. Два-три человека пинали его ногами по телу, требуя сказать пин-код банковской карты. Но грабители перестарались, сломав несчастному культуристу челюсть. Он не мог говорить, только сплевывал остатки зубов и кровь на пол, чтобы дышать. Адрес его квартиры был записан в мобильном телефоне, ключи лежали в кармане и наутро трое визитеров (их видела соседка по подъезду), открыли дверь чужого жилища.

Михаил снимал квартиру с тремя земляками из Ивано-Франковска. Все они были на работе, иначе бы тоже потеряли здоровье от ударов незваных гостей. У жильцов нашлись «лишние» 300 фунтов стерлингов в тумбочке, три ноутбука, два DVD-проигрывателя и несколько мобильных телефонов.

Сам Михаил очнулся второй раз поздним вечером среди кустарника. Встать он не мог, его тошнило, кружилась голова, болело все тело. Он дополз до ближайшей улицы и нашел освещенную остановку. Одежда и лицо были залиты кровью, первый же прохожий вызвал медицинскую помощь. В госпитале решили, что Михаил пострадал на работе: грабители напялили на него строительные ботинки и каску. Поломанные 5–6 ребер и челюсть (собранная проволокой и штифтами) срослись, но разбитые колени болят всегда, значительно пострадала память.

Ситуация 4. В 2004 году я познакомился с 27-летним украинцем, Назаром, который работал официантом в ресторане. Он приехал в Великобританию на несколько дней, как певец или танцор какого-то ансамбля, и остался нелегально. Сначала поселился у земляков, но работу найти не мог. Дома Назар когда-то занимался боксом и вот в один из вечеров, вместе с приятелем (занимавшимся раньше каратэ) они избили, свалили на землю и ограбили пожилого англичанина в темном переулке. Потом заметили видеокамеру на соседнем с переулком здании и убежали к знакомым в другой район.

Денег хватило на очень дешевый греческий паспорт, благодаря которому Назар устроился разнорабочим, а после официантом в пивной бар-ресторан. В дальнейшем он познакомился с девушкой из Латвии и легализовался.

Ситуация 5. На одну из воскресных тренировок по «БМ» зимой 2004 года пришла миниатюрная женщина бальзаковского возраста /около 40 лет — *А.Т.*/ по имени Вера и поздоровалась по-русски. Синяки под ее глазами играли несколькими цветами радуги. Я тактично полюбопытствовал: «Где продают такие печальные тени?» и в ответ услышал следующую историю.

Вера работала на продуктовой фабрике (расположенной на северной окраине Лондона) во вторую смену: с 15 до 23 часов. В место проживания, расположенное в районе станции метро «Turnpike Lane» — Вера попадала чуть позже полуночи, так как после работы ей надо было миновать 5 станций на электричке, 30–35 минут ехать на автобусе и 10 минут идти пешком.

В ночь с пятницы на субботу, в 5 минутах от дома, на освещенном фонарями тротуаре, Веру схватила за полу пиджачка рослая черная девица 13–15 лет и, угрожая небольшим ножом, потребовала деньги. У Веры (дочери бывшего офицера советской армии) знания в области рукопашного боя были равны нулю.

Нож даже в руках подростка слишком опасная вещь, чтобы спорить. Вере, конечно, надо было выгрести мелочь из дамской сумочки и отдать грабительнице, тем более что банковские карты и банкноты она носила в небольшом кошельке, спрятанном под одеждой. Вера хорошо знает английский язык, и поняла смысл фразы, но не сразу осознала наглое требование. Она была шокирована, просто не смогла поверить в ситуацию. Как же так, в этом добром королевстве ее грабят в нескольких шагах от дома? И кто — не пьяный русский или литовский зэк в татуировках, а какая-то сопливая африканская девица? Кроме того, Вере показалась, что в тени дерева — на другой стороне улочки — еще кто-то прячется...

В общем, Вера замешкалась и получила удар кулаком в левый глаз. Она не упала и покрепче вцепилась в сумочку, висящую на плече. Девица перерезала ремешок сумочки ножом и сделала попытку вырвать добычу. Вера инстинктивно сопротивлялась и получила удар в другой глаз. Она отпустила сумочку и схватилась за лицо.

Девица с отобранной сумочкой побежала прочь. Никто из темноты не вышел, и Вера поняла, что ее, взрослую женщину, ограбила наглая малолетка. Тогда она устремилась вдогонку, благо, что носила кроссовки. Настигнутая грабительница стала отбиваться ножом и порезала преследовательнице обе ладони и рукава на джинсовом пиджачке. Сумочки у нее уже не было. Вере удалось вырвать и отбросить в сторону нож, а затем всласть потрепать противницу за жесткие косички!

Негодяйка визжала, отбивалась кулаками и ногами, а затем ловко вывернулась и снова бросилась наутек. Вере не было жаль горсть монет (на сумму 5–10 фунтов стерлингов), но она вспомнила про драгоценную косметичку и мобильный телефон с нужными номерами телефонов и устремилась следом. Перепуганная (или хитрая) грабительница стала кричать: «Помогите мне!» (Help me!)

Такой концерт явно разбудил кого-то из законопослушных граждан, так как вскоре «нарисовалась» полицейская автомашина. Полицейские задержали обеих дам, нашли сумочку, брошенную на дороге. А вот нож залетел в кусты, к кому-то в сад или забор.

В полицейском участке задержанных обыскали, проверили по базам данных, сняли отпечатки пальцев, взяли пробы слюны на содержание наркотиков. Одежда негритянки и волосы были перепачканы Вериной кровью. Имя грабительницы оказалось Беатриса, ее родители эмигрировали в Англию из Ганы около лет назад. Грабительница заявила, что Вера порезала руки об ее золотые сережки с камнями, когда пыталась их сорвать.

Но британские констебли мыслят логично, верят фактам и свидетельским показаниям. Наутро Веру довезли до дома, а юной негритянке вызвали переводчика и адвоката...

Вера была так перепугана происшедшим, что боялась выходить на улицу, в каждом чернокожем прохожем ей мерещился маньяк или грабитель. Муж встречать ее с работы не мог, он работал строителем в разных районах Лондона, вставал в 5 утра и ложился не позже 10 часов вечера. Купить автомобиль и ездить на работу и обратно не проблема — но Вера не умела водить автомобиль. Бросить работу она тоже не могла, найти стабильное место немолодой иммигрантке не просто.

Выход нашли знакомые: подобрали ей кучу объявлений по самообороне и боевым искусствам. Смешно, но бедняжа толком не спала с той ужасной ночи, долго пыталась общаться со мной по-английски, не сразу поняв, что я тоже русский.

Вера хотела сразу научиться владеть самурайским мечом (как в фильме «Убить Билла»), работать нунчаками и бить ногами, как Брюс Ли. Я за чашкой чая в саду рассказал, что самурайский «хлеборез» успешно заменяется в современных условиях маникюрными ножницами. Вместо «выбивалки пыли из ковров» сойдет горсть молотого перца с солью, растертой до порошка, которой можно боксера-тяжеловеса превратить в плачущего ребенка. Затем рассказал о тактике выживания в уличном поединке. Далее показал и проверил (на лапе) Верины удары по условным глазам, кадыку, паховой области и голеням. Потом немножко поиграл роль грабителя в имитации нападения. В общем, потратил на «ликбез» около пяти часов! Но Вера психологически приободрилась и уехала.

В следующее воскресение она явилась в гости вместе с мужем и купленными на боевой трофей подарками: тортом, мороже-

ным, фруктами, бутылкой дорогого красного вина и бутылкой шотландского виски. Оказывается, почти на том же самом месте, в проклятую пятницу, после полуночи ее снова остановили! Двое черных подростков вынырнули из темной окрестности на велосипедах и со смехом преградили дорогу. А через несколько секунд на роликовых коньках подкатил третий сын Африки, сказав: «Дай мне деньги или банковские карты!» Вера сняла с плеча сумочку и с ужасом вспомнила, что опять забыла дома маникюрные ножницы и пудреницу с «глазной смесью».

Зато она вспомнила кое-что другое! Вера уронила сумку на мостовую, мотивированно присела и дернула к себе за обе ноги любителя роликов. Это называется «бросок захватом ног спереди». Тот, ясное дело, упал! Затем резко вскочила и толкнула обеими руками в бок велосипедиста. Он уронил велосипед и зацепился за него одеждой. Забыв про сумочку, Вера побежала к дому, отвешивая пинки ногами некоторым стоящим около тротуара автомобилям! Уцелевший грабитель-велосипедист Веру не преследовал — видимо, помогал стонущим друзьям.

Засвистела только одна сигнализация из всех «избитых» автомобилей, но на шум не выскочили хозяева, не приехала полиция, зато вылетел полуголый Верин муж, которому как-то не спалось. Супруги побежали обратно, и нашли на месте стычки не только невредимую сумочку, но и потерянный грабителями мобильный телефон с цифровым фотоаппаратом (дорогая новинка по тем временам!)

Ломики, бейсбольные биты, клюшки для гольфа

Ситуация 6. Знакомая Светлана из Литвы, рассказала, что видела, как летом 2006 года, около 18 часов вечера в субботу, на небольшой и малолюдной улице между нарядными домиками, два чернокожих парня избивали бейсбольными битами троих белых подростков — нанося им удары по рукам, ногам и корпусу. Избиение не прекратилось даже тогда, когда безоружные противники упали на тротуар, крича от боли. Пока приехала полиция, уроды с битами уже исчезли.

Ситуация 7. Я случайно познакомился с кампанией греко-итальянских скваттеров. Эти потомки античных завоевателей не брали штурмом крепости, а всего лишь захватывали дома, пустующие от людей.

Дом, в котором давно никто не живет, отличить от обитаемого жилища нетрудно — пыльные окна, заваленные листвой садовые дорожки, забитый до предела почтовый ящик. Далее собирались сведения о хозяевах пустующего строения у соседей, например, под видом развозчика пиццы, якобы заказанной на интересующий адрес. Выяснив, что хозяин отправился, например, в кругосветное путешествие на воздушном шаре за 80 дней, скваттеры дожидались ночи, одевали кеды и брали ломик... Потом убирали следы взлома, а в дверь ставили новый замок. В захваченном доме оставались дежурные, которые дожидались хозяев. Если нашедшиеся хозяева применяли силу для выселения непрошенных жильцов, то скваттеры сами вызывали полицию.

Интересно, что в Соединенном Королевстве существует добрый закон, который, упрощенно говоря, позволяет бездомным и бомжам находить защиту от ветра, холода и дождя в брошенных, никем не заселенных домах. То, что дом вовсе не брошен, а наоборот — готовился к ремонту, хозяину надо объяснять не полицейским констеблям, а доказывать в мировом суде, где скваттеры специально затягивают слушания дела, иногда до полутора лет. А пока скваттеры набиваются в дом, как муравьи, завозят матрасы, аппаратуру, сумки с вещами, включают на полную катушку газ, электричество и с наслаждением моются в ванне, нисколько не жалея воды. Платит-то за все хозяин!

Конечно, часто бывали конфликты с конкурентами — поляками, литовцами, бразильцами, албанцами, африканцами. Например, худенького лазутчика Антонио во время проникновения через форточку в облюбованный дом лондонского района вблизи станции метро «Seven Sisters», поймали двое здоровенных уроженцев Африки — то ли жильцы, то ли конкуренты-скваттеры. Приемы кик-боксинга, которые он изучал в одном из миланских клубов, не помогли защититься от двух крупногабаритных противников. Не помогли и «секретные» удары из арсенала «замедленной смерти», которые он изучал в одном из парижских клубов кунфу. Черные «трупы», не зная, что они уже мертвы, издевались над Антонио до утра, легонько «массажируя» его же собственным небольшим ломом. А ведь стальная палочка-выручалочка изначально была в руках Антонио!

В следующий раз, в том же районе, услышав подозрительный шорох, Антонио сразу бросил ломик и пустился наутек через парк к железнодорожным путям. Он слышал сзади злобные воп-

ли и топот десятка ног. Выбившись из сил, выхватил отвертку и обернулся к банде преследователей, намереваясь продать жизнь подороже. Но мимо него весело промчались две уличные собаки, довольные победой в гонке.

Ситуация 8. Одним из рождественских вечеров 2005 года я должен был встретиться на определенной автобусной остановке (в районе «Seven sisters») с немкой Анжеликой Бауэрдик для совместного отдыха в ночном клубе. Я заканчивал рабочий день, но пришлось вызывать скорую помощь клиенту, и я сильно задержался. В это время мне позвонила Анжелика и сказала, что на нее плохо смотрят прохожие, а из машины вылезала какая-то чернокожая стерва и злобно спрашивала: «Что ты здесь делаешь?»

Пришлось взять дорогое (в это время суток) такси и постараться быстрее доехать к месту встречи, но все равно дорога заняла 40 минут. Перепуганная Анжелика было уже в истерике, так как ее замучили приставаниями чернокожие парни с вопросами: «Какой твой бизнес?». Дневные автобусы закончили работу, а ночного автобуса долго не было. Мы решили не ехать в клуб, а отправиться ко мне домой на электричке и перешли через перекресток к туннелю, ведущему на станцию. В это время нас сзади окликнули, типа: «Эй! Иди сюда!» Мы оглянулись и увидели в 15–20 метрах сзади высокого мужчину с тростью, а позади него еще чей-то силуэт.

Послышался шум электропоезда, мы ускорили шаг. Мужчина снова крикнул: «Эй! Стой!» и перешел на бег. Я остановился, посчитал, что черному попрошайке надо денег и нащупал в кармане горсть монет. Но когда он подбежал, то приостановился и замахнулся на меня тростью в левой руке. Я правой рукой швырнул ему в лицо горсть монет, попал, а затем достаточно сильно ударил подошвой ботинка в повернутый ко мне бок, попав куда-то в подреберье. Противника отшвырнуло на стену туннеля и он присел на корточки. Я сделал шаг вперед и футбольным ударом пнул его носком правого ботинка под нижнюю челюсть. После этого он ударился головой о стенку, упал на бок и выронил трость, которая оказалась стальной клюшкой для гольфа.

Мы повернулись и снова побежали к электропоезду, который пришел на станцию, остановился и открыл двери. В это время очнувшийся противник догнал меня, повис на плечах и вцепился ногтями в лицо! Я споткнулся и едва не упал, но остановился, схватил двумя руками за пальцы правой руки, выламывая фаланги, вывернул кисть, стащил врага со спины. Затем посадил на колени (спиной ко мне), ударил левым коленом в затылок, затем пнул носком мощного ботинка в район позвоночника на уровне почек и отпустил пальцы. Только после этого заметил, что это был не лысый мужчина, а черная дама с массой мелких косичек, в которой Анжелика узнала девицу, расспрашивавшую ее.

Тем временем электропоезд закрыл двери и ушел. Я подобрал бейсболку и понял, что это к лучшему, так как во всех вагонах работают камеры наблюдения. По этой причине мы с Анжеликой не стали садиться и в автобус, а поймали какого-то индуса на старой колымаге и поехали домой обработать и заклеить пластыре кровоточащие царапины на моем лице. Я пощадил самолюбие Анжелики, не сказал ей, что надо было одеться не так ярко — ибо уличная проститутка увидела в ней конкурентку.

Ножи в разборках

Ситуация 9. В 2005 году я познакомился с бразильцем Роберто. В детстве он занимался капоэйрой, осваивал дзю-дзюцу с кем-то из братьев знаменитого Ройса Грейси, затем надолго увлекся каратэ Кёкушинкай. При росте за 190 см и весе 120–130 кг он вполне мог претендовать на титул чемпиона «боев без правил».

Роберто жил в США около 8 лет, где работал охранником в ночных клубах, стриптиз-барах и на стадионах. Роберто достаточно зарабатывал, но морально устал от угроз наркоторговцев африканского и латиноамериканского происхождения. Угроза ножом или честный бой — один на один — не пугала Роберто, но уворачиваться от веера пуль или облака картечи способны только герои голливудских боевиков. В той ситуации, где в британском баре пьяные люди вежливо извинятся друг перед другом, в американском часто начинается мордобой со стрельбой!

Роберто переехал в Великобританию и, обладая отличными природными данными, навыками боевых искусств, хорошими рекомендациями, знанием португальского, испанского и английского (американский диалект) языков, получил лицензию и устроился охранником в один из баров в Сохо (увеселительный район центрального Лондона).

Напарник Роберто заболел гриппом, и я работал неделю на подмене. К моим обычным обязанностям добавилась ежечасная проверка туалетных кабинок на предмет продажи или употребления наркотиков. «Разговор» с двумя пушерами-афганцами, вооруженными ножами, которых я выловил в туалете с клиентами, Роберто провел тут же за задним выходом (там отсутствуют видеокамеры бара), возле мусорных баков. Афганцы достали ножи, но Роберто переломал им руки и ключицы дорогим биллиардным кием. Когда крепкое дерево сломалось, он пустил в ход ноги в крепких бутсах.

Воспитание было проведено быстро и жестко, согласно не только духу, но и букве «БМ», причем Роберто не дал мне никакой возможности показать и свои таланты. На следующий день я принес эту книгу. Роберто внимательно рассмотрел все иллюстрации и сказал, чтобы был бы рад получить такую информацию в юности, чтобы не тратить время на смешные боевые искусства, бесполезные в ситуациях, подобной вчерашней!

Ситуация 10. В 2006 году ветеран-пожарник из Праги Йозас Валис приехал туристом в Соединенное Королевство. Гражданин Чехии ездил по центру Лондона на автобусах, осматривая главные достопримечательности. В 5–6 часов вечера сидячих мест в очередном автобусе (старого типа) уже не хватало, и чех стоял у открытой задней платформы входа-выхода пассажиров.

Бдительный Йозас каждую минуту проверял — на месте ли деньги, пока, наконец, все ближайшие пассажиры не убедились в том, что деньги на месте — в сумочке на пузе. Однако нашелся недоверчивый юноша-араб, который решил проверить — сколько же там денег? И как бы случайно толкнул Йозаса, когда автобус тронулся с остановки. А другой любопытный паренек с орлиным носом заботливо сделал Йозасу подножку, ласково удержал от падения и нежно освободил от сумочки, незаметно перерезав ремешок на пояснице. Обрадованная пухленькой находкой, сладкая парочка соскочила на ходу с автобуса.

Йозас ринулся следом и сумел догнать злодеев. Тогда один из них достал карманный нож и крикнул: «Стой! Я убью тебя!» Но Йозас имел медаль за храбрость на пожаре, был прекрасным физкультурником и весело провел молодость. Он надел на нож свой рюкзак с сувенирами, пальцами левой руки ткнул противника в глаза, правой вырвал нож, а коленом ударил в пах.

Спустя несколько секунд к драчунам подлетела полицейская машина и констебли заботливо спеленали наручниками обоих, так как Йозас не знал английского языка и не смог сразу объяснить ситуацию. За это время второй воришка успел скрыться, унеся в клювике 900 долларов США, 1200 евро и примерно 100 фунтов стерлингов.

Ситуация 11. Зимой 2007 года, в сауне спортивного центра, я обратил внимание на крепкого азиата, на вид лет 35–40, покрытого шрамами и цветными татуировками, без пальца на одной из кистей. Потом мы довольно часто встречались в сауне и бассейне, начали здороваться, разговаривали и пили чай. В разговорах выяснилось, что ему уже 57 (или 58) лет!

В Великобритании Эйдзо живет около 11 лет, а родился в Японии. Учился дзю-до в школе и каратэ редкого стиля Госокурю — в юности. Занимался бизнесом на Японских островах, в Корее, Гонконге и на Тайване. Попадал в уличные переделки, где враждующие группы дрались на ножах и рубились короткими мечами. В таких ситуациях жизнь спасал только клинок и стальные щитки на предплечьях. Кстати, Эйдзо практикует кэндо в спортзале до сих пор и имеет коллекцию самурайских мечей.

В Лондоне бывший якудза расслабился, избегал конфликтов, но все же 3 или 4 раза подвергался попыткам ограбления на улице в «черных» и «арабских» кварталах. При самообороне Эйдзо использовал только ноги и руки, без оружия. В основном, практиковал удар ногой вперед по трем целям — колено, пах, живот.

У него угнали в Лондоне два мотоцикла, один из которых нашелся вдребезги разбитым при аварии. Но в 2006 году японец наказал третьих «конокрадов» своего нового «стального коня». Два черных парня лет по 30 перекусили цепь и уже грузили мотоцикл в фургон. Но на «Хонде» стояла сигнализация, посылавшая СМС на мобильный телефон при наклонах или сотрясении. Эйдзо бросил кушать утку по-пекински, выскочил из китайского ресторана и вступил в драку против двух атлетов с ножами. Двумя ударами рук (в кадык и солнечное сплетение) он сразу успокоил первого. А со вторым Эйдзо пришлось повозиться, тот был в полтора раза больше, а значит, и руки с ножом у него были длинные. Но японец подобрал перекушенную цепь с массивным замком и успел до приезда полиции переломать подонку ребра, ногу и обе руки!

Констеблям Эйдзо приказал охранять мотоцикл и отказался давать показания, пока не доест свою драгоценную утку в ресторане. Полицейские страшно развеселились и не возражали, ведь угонщики дорогих мотоциклов — их головная боль!

Технику и тактику «БМ» Эйдзо одобрил, как метод реальной самообороны «русских ниндзя». А выслушав мои рассказы о криминогенной ситуации в стране победившего бандитского капитализма, посоветовал мне всегда иметь при себе в своем отечестве пистолет или меч-катану.

Ситуация 12. Литовец Эдвардас много лет промышлял угонами автомобилей из Европы в страны СНГ. Его сосед Зигмантас был прирожденным уличным бойцом, первый раз побывал в тюрьме еще во времена СССР за уличный разбой, второй — за жестокую драку с двумя литовскими полицейскими, которые запросили слишком большую мзду за маленькую услугу. Эдвардас был ростом около 190 см. Зигмантас чуть пониже, но гораздо крепче!

В Великобритании они сочетали работу каменщиков с занятием любимым ремеслом. Летом 2007 года Зигмантас и Эдвардас гуляли по центральному Лондону. К ним подошел невысокий рыжеволосый парень и на ирландском диалекте английского языка предложил два ноутбука за половину цены. Каким образом массово воруются электронные товары с использованием доверчивых английских банков — тема другого разговора. Два новеньких ноутбука и несколько разных цифровых камер лежали в одной большой сумке в багажнике автомобиля недалеко от Трафальгарской площади. В магазинных ценах на товар литовцы ориентировались, тем более что продавец показал свежие чеки из магазина «Argos».

Покупатели пошли в банкомат за деньгами для покупки двух ноутбуков и пяти камер. Продавец открыл багажник, показал кейсы с упакованными ноутбуками и камерами. Недоверчивые литовцы захотели проверить содержимое, продавец открыл кейсы, но не отдал, а положил внутрь салона и предложил сначала пересчитать деньги. При пересчете Эдвардас отвлек лоха-ирландца, уронив часть купюр, «сломал» пачку, отдал примерно половину вместо отсчитанных 1900 фунтов. Зигмантас не приседал вниз поднять деньги, а зорко следил за шофером.

Затем ирландец на 2–3 секунды вклинился между покупателями и автомашиной, поправив боковое зеркальце. После этого

шофер подал кейсы через окно, взял у напарника и начал пересчитывать деньги. Литовцы ускорили шаг, но подозрительный Зигмантас все же открыл свой кейс. Вместо ноутбука и двух камер там были газеты и две связки чеснока. Они бросились назад!

Ирландец не успел сесть в автомобиль и стоял со стороны подбегавшего Эдвардаса. Он быстро и сильно провел серию ударов руками под ребра литовца. Тот сразу упал и скорчился. Тяжеловес Зигмантас обогнул машину и, возможно, нокаутировал бы легковеса, но тот достал нож и мгновенно рассек Зигмантасу руку с внутренней стороны запястья. Зигмантас отступил, а победившие аферисты уехали. На этой сделке литовцы приобрели опыт, потеряв немного здоровья и 920 фунтов стерлингов.

Ситуация 13. Этот материал я обнаружил в мае 2005 года на сайте чикагской группы пресловутых «системщиков».

«Один из самых известных выходцев из СНГ в Америке, мастер восточных единоборств и разработчик собственной системы нападения и обороны погиб в Чикаго, забитый насмерть неизвестными уличными бандитами.

29-летний эмигрант из Узбекистана Аркадий Степанковский был влиятельным человеком в русскоязычном эмигрантском сообществе Чикаго. Его система под названием «русский стиль для личной безопасности» имела успех, ею интересовалась даже армия США. Степанковский вел занятия по рукопашному бою в своем штате Иллинойс и в соседнем Висконсине.

Степанковский вырос в Узбекистане, откуда приехал с женой в США около десяти лет назад. В конце 1980-х он, как и многие его сверстники, занимался в полуподпольных школах каратэ. По словам Степанковского, в 90-х годах многие его товарищи по спорту начали заниматься кто криминальным бизнесом, кто полулегальной охраной. Так что опыта у русского сэнсэя хватало, и не только спортивного.

«И в СССР, и в Америке в силу профессиональных обстоятельств мне приходилось работать с людьми, которые привыкли использовать насилие, чтобы получить то, что они хотят, и во что бы то ни стало. Это те люди, которые не ставят жизнь и здоровье других ни во что. Это те люди, которых вы должны избегать!» — писал в своих руководствах разработчик системы самозащиты. Однако последовать собственному совету Степанковскому почему-то не удалось.

Неделю назад в воскресенье вечером ему позвонил знакомый эмигрант и попросил о срочной встрече. Сэнсэй тут же собрался, сказав жене, что вернется через полчаса. Утром полиция сообщила его жене, что Степанковский найден мертвым на задворках торгового центра в русском районе Чикаго, вполне тихом и некриминальном. Рядом обнаружили тело еще одного русского, 34-летнего Романа Дробецкого, жившего в том же районе. Вскрытие показало, что Дробецкому были нанесены множественные ножевые ранения, а Степанковский умер от побоев твердыми предметами (видимо, бейсбольными битами).

«Я не понимаю, как такое могло произойти при его опыте!» — говорит жена Степанковского Екатерина. По ее словам, она никогда не слышала о Дробецком и не знает, какие у них с мужем могли быть дела. Рядом с двумя трупами был найден еще один раненый мужчина, который сейчас в больнице и — теоретически — может пролить свет на происшедшее. «Пока у нас нет хороших свидетелей», — добавил к этому заместитель начальника местной полиции Джон Стоун.

Полицейское задержание

Ситуация 14. Полиция Большого Лондона абсолютно исключает применение физического насилия к мелким правонарушителям! Максимум, что могут сделать полицейские ворам, грубиянам, хулиганам — нежно одеть наручники, ласково подтащить и заботливо усадить в полицейский автомобиль для совершения познавательного путешествия в участок.

Лично меня за 5 лет и 6 месяцев на улице только один раз задерживали полицейские по типу: «остановись и объясни». В подобных случаях полицейские вежливо просят дать объяснение целям присутствия не в том месте, не в то время или просто странному поведению.

Например, я пешком шел под проливным дождем в 5 часов утра в феврале 2008 года. Не выходя из полицейской машины, девушка-констебль задала вопросы через слегка приоткрытое окно: «Прости меня, но почему так рано гуляешь? Извини, но почему ты не на такси? Почему не с зонтом? А из какой ты страны? Фамилия и имя? Не будешь ли любезен сказать год рождения?» Затем девушка (с перебинтованным правым кулаком) проверила мое удостоверение личности по базам данных, по-

нив чиновнику иммиграционной службы и подвезла меня до ижайшей станции электрички «Cuffleu». Я поблагодарил за угу и пригласил ее на бесплатную тренировку.

Она пришла в воскресение с двумя коллегами в штатском из иминальной полиции. Сама девушка-констебль имела навы- в дзю-до и каратэ, а мужчины ранее занимались боксом проходили курс полицейской самообороны на базе дзю-дзюцу. ин из них был ветераном САС, он практиковал Крав-магу — раильскую систему самообороны и рукопашного боя. Конебли с интересом рассмотрели иллюстрации в «БМ», задали ного вопросов и дружно оценили метод Тараса ...как слишком асный для здоровья преступника при задержании. Но как меод самообороны, сказали они, метод идеален и намного превосодит книгу израильских авторов (Imi Sde-Or, Eyai Yanilov) «Krav aga», которую привезли мне показать. В порядке любезности ы обменялись книгами.

Уверен, что их приезд был вызван тем, что девушку-констебя в пятницу вечером хотел зарезать при попытке задержания кой-то черный парень. Она не смогла ничего ему сделать, только разбила переносицу, а свои пальчики порезала о лезвие. Прихо разбила переносицу... меты преступника известны, фото тоже есть, поэтому больших проблем с поиском черного хулигана не будет. Но вера в те боевых искусства, которые она много лет учила, упала!

По словам констеблей, многие «проклятые идиоты» сейчас стали нападать на полицейских с ножами при проверках или арестах. Кто именно? Пьяные футбольные фанатики, нелегальные иммигранты, наркоманы и другие преступники.

Стычки в барах, ночных клубах, квартирах

С 2006 года по март 2008 года я работал во многих дискобарах, пабах и ночных клубах, отсеивая пьяных, обезоруживая на входе посетителей, разнимая стычки внутри и удаляя спившихся наружу. Наиболее типичные сцены драк произошли в пабе (пивном баре) «Крокодил» в районе Cheshunt, где я дежурил с 21 до 23 часов в пятницы, субботы и воскресенья, так как именно в эти часы часто возникали конфликты между кампаниями местных подростоков, где-то уже налакавшимися пива и сидра. Вызываемые же (в случае драк) констебли несколько раз обвиняли работников пивного бара, будто бы они продают алкогольные на-

питки несовершеннолетним, хотя те честно отпускали только «Кока-колу». В итоге персонал паба стал избегать вызова констеблей.

Но растаскивать дерущихся подростков занятие весьма неблагодарное для душевного спокойствия. Ну, как ударить буянящего мальчика? Или выкрутить руку скандалящей девочке?

Тем не менее, моя короткая стрижка, славянская внешность и акцент, рост 176 сантиметров, вес 96 кг и возраст за 40 в сумме гарантировали если не беспрекословное подчинение расшалившихся детишек, то хотя бы некоторое послушание. За 24 часа моих дежурств была «тишь да гладь» — всего 2 драки.

Ситуация 15. Первая стычка была прямо в пабе и родилась из веселой беседы. Черная девица с мощными телесами схватила за шею и с визгом пыталась размазать по столу белокожую барышню. Та с криком и нецензурной бранью вцепилась ногтями в лицо агрессорши, но через несколько секунд уже начала хрипеть. Мне пришлось все-таки выкрутить кисть атакующей черной дамочки, чтобы освободить шею белой леди. Надо попутно отметить, что такой садизм над черными «недотрогами» никогда не проходит даром белым «насильникам», если конфликт происходит в тех районах Лондона, где значительная часть населения имеет черный цвет кожи.

Ситуация 16. Вторая драка произошла на газоне около центрального входа в паб, между вожаками двух групп белых подростков лет 14–16. Один из них беспорядочно нанес несколько прямых и боковых ударов кулаками по лицу другого. Тот отскочил, а потом встал в классическую стойку каратэ Шотокан и пошел вперед, повторяя проникающие удары правой ногой раз за разом, как на тренировке! Противник отбегал и пинки не достигали цели.

Два-три секунданта из обеих компаний бестолково метались рядом, криками давая советы. Визжавшие подружки растаскивали противников. Я и барменша выскочили из паба и заорали: «Эй! Стоп, стоп, стоп! Мы звоним в полицию!» Подростки сразу разбежались в разные стороны.

Вроде бы пустяки — пошалили английские пацаны, но ведь у кого-то мог быть нож. В одном только Лондоне с 1 января по 7 июля 2008 года в драках погибли 19 подростков. Последняя по времени жертва — 14-летний подросток, умер в госпитале от полученных ножевых ранений!

Ситуация 17. Один польский кик-боксер, высокий парень лет 22–25 лет, приехал ко мне получить знания по «БМ» весь в синяках, ссадинах и укусах. Он был побежден, даже разгромлен соседями в канун Рождества и Нового 2006 года. Петрик снимал комнату в районе станции электропоездов «Palmers Green».

Проблема состояла в том, что соседями у него были два болгарина. Из их зоопарка, простите, комнаты постоянно доносился шум, визг, писк, мяуканье и лай. Когда спортсмен в третий раз обнаружил в своих кроссовках физиологические последствия непосильного употребления кем-то из соседей молока, он вызвал двуногих хозяев четвероногих безобразников на честный бой в коридоре.

Первый болгарин явился на разборку со стальной собачьей цепочкой, а второй с голыми кулаками, но в сопровождении молодого питбуля. Драка была интересной, однако недолгой. Прибывшая полиция (по телефонному доносу ликующих соседей-африканцев) задержала всех троих двуногих буянов, питбуля, четырех кошек и даже одного индюка. Животные оказались краденными, а болгары — молдаванами! У поляка был просрочен паспорт, он просидел в камере сутки, пока его не выручил чиновник с письмом из консульства. В порядке документы были только у замороженого индюка — чек и этикетка из «Tesco»...

Ну, вот и все! Хочу только добавить в заключение, что книга «БМ» очень хороша, мне трудно представить, что ее можно каким-то образом еще «улучшить».

С уважением, Виктор Лялько
Лондон, 16 мая 2008 года

Мое напутствие читателю

Я уверен в том, что книга «БМ-два» поможет тебе правильно отвечать на жизненно важные вопросы. Например: «Пацан, ты из нашего района?», «Закурить не найдется?» или «Ну чё?».

Однако многим читателям недостает личного опыта жестоких потасовок с победным для себя финалом. Именно поэтому полезно внимательно изучать чужой опыт, хотя бы с помощью книг и фильмов. Как известно, умный человек учится на чужих ошибках, дурак не способен анализировать даже свои собственные промашки. Так будь же умным!

А.Т.

Глава 7

А ЧТО ОБ ЭТОМ ДУМАЕТ ТАРАС

В качестве заглавия к этой главе я взял высказывание участника дискуссии на одном из Интернет-форумов.

Внимательно прочитав материалы четырех форумов, содержащих реплики по поводу моей книги «БМ» (таких форумов больше, но мне хватило и этих), я удалил высказывания, содержавшие «нулевую информацию» (типа «мне книга понравилась» или «мне книга не понравилась»). Кроме того, отказался от цитирования реплик, уходивших в сторону от обсуждения книги «Боевая машина» к другим вопросам, не имеющим никакого отношения к объявленной теме. То и другое составило более половины материалов, которые я скачал в Сети. Кроме того, пришлось исправить грамматику и синтаксис, так как подавляющее большинство «постов» на Интернет-форумах заслуживает оценку «кол» с точки зрения любой учительницы русского языка.

Выводы по содержанию приведенных ниже высказываний я дам в заключении. Пока же хотел бы сделать несколько замечаний общего плана.

(1) Поражает жуткая безграмотность большинства участников. Они не в ладах и с лексикой, и с синтаксисом, и с орфографией. Казалось бы, пустяк. Но функционально безграмотный человек не способен адекватно понимать содержание даже сравнительно простых сочинений, тогда как моя «БМ — один» — книга далеко не простая. Малограмотную часть публики (а она составляет большинство) вводит в заблуждение то обстоятельство, что мой текст легко читается, лишен заумной терминологии, нет в нем жутких фраз на четверть страницы каждая. Вот они и думают, что «усё поняли», хотя на самом деле не поняли ничего!

(2) Многие участники форумов книгу фактически не читали. Вследствие малограмотности и отсутствия навыка аналитической работы с информацией, им не по силам вдумчиво проработать 580 страниц текста, пусть даже иллюстрированного. Так, пролистали, посмотрели картинки, пробежали «по диагонали»

отдельные страницы. Но поскольку подобные парни привыкли считать умными только самих себя, тогда как всех других людей — дураками (например, авторов книг), постольку они тоже уверены, что «усё поняли».

(3) Авторы «постов» постоянно сбиваются на обсуждение личности автора, вместо того, чтобы обсуждать книгу — хотя именно это заявлено целью форумов. Да кому какое дело до того, что собой представляет автор, которого они никогда не видели?! Не написал бы я книгу, вообще не было бы о чем говорить.

Вот, например, жил не так уж давно (он умер в 1979 году) Анатолий Харлампиев, укравший у своего учителя Василия Ощепкова, убитого в застенках НКВД в 1937 году, славу «создателя самбо». Люди, лично его знавшие, рассказывали мне, что с честью и совестью у него имелись большие проблемы. Как спортсмен тоже ничем не прославился, никогда не был ни чемпионом СССР, ни РСФСР, ни хотя бы Москвы (вот вам и «отец самбо»). Ну и что с того? В историю он вошел как неплохой тренер и крупный спортивный организатор, а также как автор учебника «Борьба самбо» для студентов институтов физкультуры. Этим он и интересен. Его человеческие качества, равно как личное мастерство в борьбе, никакого значения не имеют.

(4) Ряд корреспондентов озлоблены на весь мир. Для них форумы — только повод выплеснуть свою ненависть. В этот раз обсуждаем книгу Тараса, значит, обвиняем его во всех смертных грехах. Как будто бы Тарас лично виноват в том, что какому-нибудь Долгачеву, Филу или Ву Мину жизнь не удалась. Если хочешь найти виновных, всегда первым делом смотри в зеркало.

Подобных ущербных типов я называю папуасами. Абсолютно бесполезно что-то им доказывать, в чем-то убеждать. Спорить с теми, кто любую дискуссию стремится свести к злобной клевете и оскорблениям, бессмысленно. Ведь негативные эмоции никакими рассуждениями устранить нельзя.

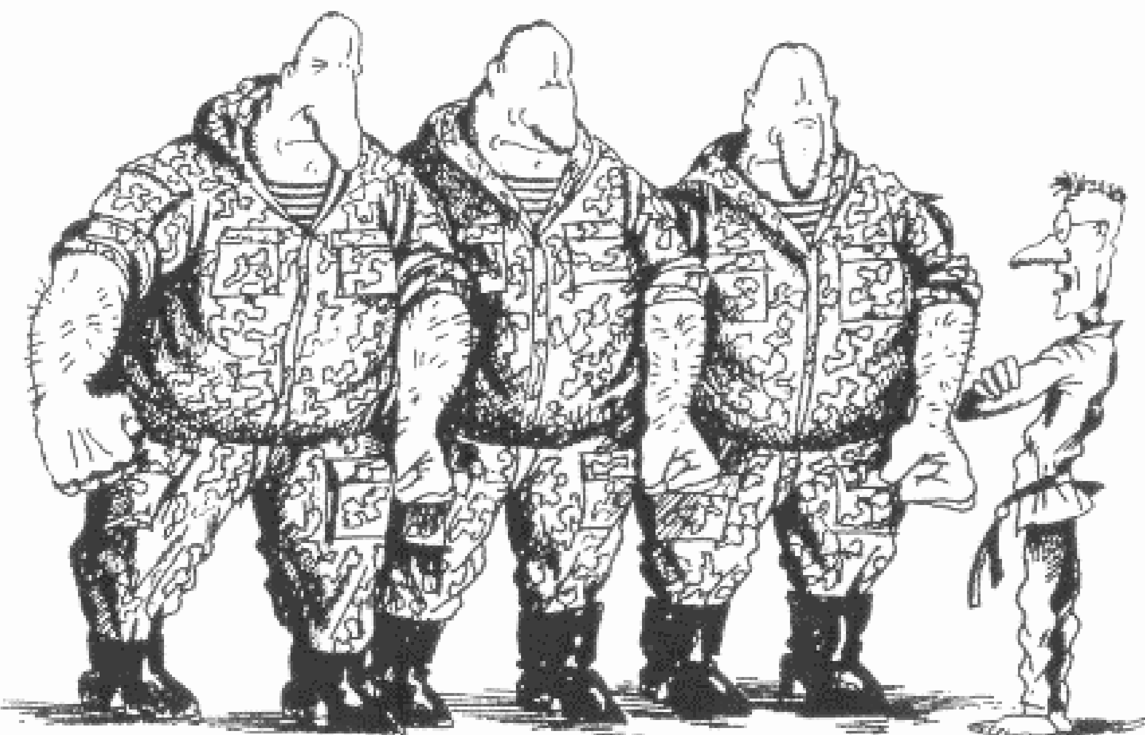
(5) Большинство читателей рассматривает мою книгу через призму собственных убеждений и предубеждений, не пытаясь понять логику и смысл МОИХ РАССУЖДЕНИЙ. Но если кто-то ищет в чужих сочинениях лишь подтверждение своим мнениям, такому индивиду вообще не надо читать книги! Пусть остается в царстве своих иллюзий и мифов. Это я к тому, что только в очень немногих сообщениях просматривается понимание основных идей моего сочинения.

Одни безосновательно обвиняют меня в том, о чем я в «БМ» не писал (наглядный пример — заявление «Тарас — русофоб и хам» на сайте Guns.Ru). Другие — что «у Тараса нет базы» (хотя что такое база, они сами «в упор» не понимают). Третьи — что «у Тараса все откуда-то надергано, своего нет ничего». Четвертые заявляют, к примеру, что техника работы ножом, описанная Тарасом — это бред, равно как и советы по борьбе с собаками.

Да неужели? А вы брошюру Симкина 1944 года издания, в которой обобщен опыт подготовки разведчиков Красной Армии, изучали? У Симкина нет и половины того, что я изложил насчет ножа в своих книгах. Но это не мешало людям учиться по его брошюре и успешно применять на войне рекомендации Симкина. А самое смешное то, что в «БМ» работа ножом как раз и не описывается, имеется всего несколько реплик «по поводу», между тем, пытаются обсуждать именно это!

Или взять собак. Тоже мне — аргумент: пускай бы он (Тарас) попробовал свои «приемчики» на площадке для служебных собак. А чего ради я отметил в «БМ», что приведенные приемы не рассчитаны на схватку со служебными псами, специально натасканными для нападения на людей?!

(6) Но самое грустное то, что понимание основных идей и принципов метода «БМ» я обнаружил всего лишь у 3–4 человек.



Вот и спрашивается: о чем шумим? Видимо о том, что задача многих «участников» форумов (авторов постов) состоит не в том, чтобы попытаться понять мои идеи, методы, рекомендации, а совсем в ином. Их цель, грубо выражаясь, сводится к процессу испражнения на обсуждаемого автора по любому поводу, который придумал тот или иной «участник».

Неудачники, слабосильные, озлобленные, многократно битые физически либо психологически, панически боящиеся двуногих и четвероногих скотов, они таким способом обеспечивают себе моральную компенсацию за то, что жизнь проходит мимо, что праздник — на чужой улице. Поэтому Интернет-форумы для них — просто бальзам души. Погавкал на Тараса, сразу на душе легче стало, к тому же, что очень важно для подобных персонажей, не получил за это ногой по яйцам.

Еще когда мне начали приходить письма на абонентский ящик, не было ни одного случая, чтобы корреспондент, желавший оскорбить меня, указал не то, что свой адрес, а хотя бы город (деревню), где живет. До такой степени боялись, что я их найду и воздам им должное...

(7) Различные аспекты метода «БМ» изложены не только в книге «Боевая машина», но и еще в четырех других, взаимно дополняющих друг друга. Это мои работы «Рукопашный бой СМЕРШ» (вышла в свет первым изданием в 1998 г.), «Оружие уличного бойца» (2000 г.), а также книги моего друга и последователя Виктора Лялько — «Тренажеры в боевых искусствах» (1998 г.) и «Трактат о женской самообороне» (2001 г.), которые я же и отредактировал. Участники форумов их не только не обсуждают, но даже не упоминают. Видимо, не читали, а если видели, то с «БМ» никак не связывают.*

Хотел бы отдельно сказать пару слов о последней из указанных книг. Глупость так называемых «продвинутых файтеров» столь велика, что никто из них не удосужился внимательно изучить это умное и глубокое исследование («мол, мы не женщины). От их сознания счастливо ускользнула простая мысль: то, что помогает женщине защитить себя от мужчины, тем более

* Исключение — один балбес, который полистал книгу «Трактат о женской самообороне», но, обнаружив в ее первой части жесткую критику многочисленных «нулевых» школ и разных псевдомастеров, страшно обиделся за них (или за себя?) и тут же стал гавкать по этому поводу.

подходит мужчине, согласно общему принципу традиционных боевых искусств: «*слабый должен победить сильного*».

А если нет, то в чем искусство? Неужели в том, чтобы два человека примерно одинакового веса и роста, одного уровня технической и физической подготовки выясняли с помощью разнообразных движений, кто из них «круче»?

Меньше надо фильмов смотреть «мордобойного» жанра, в идеале — вообще не смотреть. Никаких Ван Даммов и Дакаскосов. Вместо этого надо чаще посещать пивные бары, дискотеки, танцплощадки (особенно в лесопарках и на городских окраинах), прочие места, где проще простого схлопотать по роже. После того, как слишком много о себе понимающего «файтера» пару раз хорошенько отпиз... он наконец перестанет нести чушь устно и в Сети.

А.Е. Тарас (далее в тексте — ***А.Т.***)

Обсуждение книги «Боевая машина» на форуме КОНТЭН (сентябрь 2005 — декабрь 2007 гг.)

Хотелось бы знать мнение уважаемых знатоков и любителей о книге А. Тараса «Боевая машина». Моё мнение /создателя сайта/ — что полезнее литературы о боевых искусствах я пока не встречал.

Стриж

Пожалуй, рискну высказаться. Тема достаточно интересная и неоднозначная.

С одной стороны согласен, что в выборе полезной литературы по боевым искусствам (если иметь в виду различные combatives и самозащиту, а не традиционные стили БИ) сейчас действительно не разбежишься. Все эти толстые и тонкие книжки по «стилю Кадочникова», «рукопашному бою КГБ и спецназа» как-то не впечатляют: везде одно и то же, «прямой удар — кривой удар, потом загиб руки за спину и пинать ногами». Бумаги изведено много, картинок много, «пурги» очень много. А толку — чуть.

На этом «пятнисто-камуфляжном» фоне тот же Ознобишин очень даже неплохо смотрится, хоть книжке уже 75 годиков. Да и Тарас явно писал не только для того, чтобы бабла заработать, в отличие от некоторых. Вообще, обе книги по своей идее очень похожи, представляя собой систематизацию имеющейся инфор-

ции об искусстве мордобития. Только Нил Николаевич писал о сават, бокс и джиу-джитсу, а Анатолий Ефимович — про му-тай, джиткундо, эскриму. И справочного материала на тему то и как у нас делается в темных подворотнях и сопредельных родских и сельских пространствах» в его книге содержится йствительно много.

Но вот есть у меня одна очень серьезная претензия. Тарас заляет свою «Боевую машину» как эффективную систему боя. т это, на мой взгляд, ба-альшое преувеличение, поскольку бав том, что описал Тарас, нет и никогда не было.

Объяснюсь — под «базой» я имею в виду совокупность основых движений, способов их комбинирования, отработки и приенения, с помощью которых боевая система «оживает», то есть тановится единым взаимосвязанным целым, а не просто набоом приемов и способов. Если брать конкретный пример — то книге «Да-цзе-шу» техники тоже полно. Ну вот есть восьмисторонняя стойка, вот «хромой», вот штопорные удары руками, вот два прямых пинка (вперед и назад) и два кривых (веерных, то есть), вот зацеп обезьяны; а также первый базовый бросок. А вот круги с восьмерками, с помощью которых ты сможешь все перечисленные техники связать друг с другом. Выучи это, и потом, если тупой и ленивый, бейся тем, что выучил — тебе хватит! А если есть воображение — то на этой основе придумаешь еще 16, 32, 64 и ... прочее количество вариантов.

То же самое есть в Син-И, в Багуа, в «филиппине». А вот у Ознобишина и Тараса такого нет. Причина, мне кажется, проста. Оба они — больше все-таки теоретики, чем практики, и в своих книгах в основном описали то, что придумали другие, произвольно собрав «самые лучшие приемы», и отбросив все остальное, по их мнению, *ненужное* (у Тараса вообще явно просматривается желание разрушить старые традиции до основанья а затем... в общем, следовать Брюсу). Отсутствие необходимого личного опыта приводит к определенной наивности при рассуждении, например, о бое с оружием, о групповом бое. Да, так, пожалуй, тоже можно драться, но есть гораздо лучшие образцы.

А уж основной и чуть ли не единственный тренировочный метод «Боевой машины» (я про незабвенный «жесткий спарринг в полный контакт без ограничений») и подавно может вызвать только боязливую улыбку и желание набрать «103».

Поэтому, если пользоваться «Боевой машиной» как справочным материалом, в дополнение к имеющимся знаниям и опыту, — то да, конечно. Но вот пытаться учиться «Боевой машине», строя на ее основе личную боевую систему, — вряд ли удастся. Хотя, зная наших умельцев...

И еще. Дабы не выглядеть тарасоненавистником, сразу оговорюсь. Искренне полагаю, что Тарас имеет неоценимые заслуги перед народом и партией. Но не созданием своей «реально-тотальной, анально-порвальной» супербоевой системы, а тем, что с достойным уважения упорством издавал свой «Кэмпо», который для многих из нас в то время (имеется в виду «смутные» 1992–1998 годы) был чуть ли не единственным источником обзорной информации по БИ.

Комментарий: Все неправда. У Ознобишина я взял несколько цитат, что сам же и указал. А не указал бы — вряд ли кто-то из невежественных читателей сумел бы самостоятельно «допереть» до того, что Тарас пересказывает своими словами Ознобишина. Вот именно, что не пересказываю, чужое за свое не выдаю, а цитирую. Если же какой-то дурачок не понимает разницы между цитатами и пересказом, так это его вина, не моя. Надо было в школе хорошо учиться.

«БМ» — не система боя, а метод выживания на «улице». Что такое метод? Это алгоритм действий, но не сами действия. Поэтому я и не ставил своей целью описание техники: куда поставить ногу, по какой траектории идет рука и т.п. Во-первых, это заняло бы уйму места. Во-вторых, я считаю такого рода описания абсолютно бесполезными.

Автор сообщения мою книгу не читал, а только пролистал, и потому нагло врет. Я рекомендую в книге ДВА ВИДА тренировки, взаимно дополняющих друг друга: (1) работу в полную силу на тренажерах; (2) спарринг с использованием комплекта защитного снаряжения.

Что касается пресловутой «базы», то в моей книге ясно сказано, что техническая база МОЖЕТ БЫТЬ ЛЮБОЙ! Хочешь — бери за основу технику каратэ; хочешь — технику тайского бокса; хочешь — приемы самбо, и так далее. Суть предложенного мной метода — вовсе не в конкретных приемах как таковых. Она в том, что небольшого числа элементов техники достаточно для конструирования из них множества приемов для разных ситуаций. Этой идеи (одной из важнейших в концепции «БМ») почти

кто из участников форума не усвоил. И если это — не база, то о?

Тем не менее, пытаются меня осуждать — за свою собственю глупость!

Вообще, насколько я понял, негодование в мой адрес во мном связано как раз с тем, что я предлагаю самостоятельно создать свой личный арсенал. Требую думать своей собственной головой. Между тем, думать самому не только трудно, но для большинства еще и непривычно. Поэтому они желают, чтобы им как можно подробнее расписали все элементы техники, объяснили, как надо связывать их в комплексы движений, и так далее. А Тарас вместо этого заявляет: сам думай! Отсюда и возмущение: нет комплексов!



Что ж, в данной книге («БМ — два») я решил обойтись без разнообразия. Вот вам 10 связок и 85 ситуаций. Техника, в основном, состоит из повторения одних и тех же элементов. Куда уж проще!

Кроме того, обратная сторона медали заключается в неистребимой надежде на чудо. Вот Тарас претендует на то, что рассказал, как превращаться в «боевую машину», сметающую всех на своем пути. Но при этом, оказывается, надо ежедневно тренироваться в течение ряда лет — и физически, и психически. Это долго и тяжело.

Дохляки, просиживающие дни за компьютерами с сигаретами и кофе, неспособные пробежать с набитым рюкзаком за плечами хотя бы 5 километров по пересеченной местности, пытаются с умным видом обсуждать то, о чем не имеют ни малейшего представления. Лучше сразу скажите: мы по такому пути никогда не шли, и не пойдем. Но в таком случае не тявкайте.

А. Т.

Господа! Товарищи!! Дяденьки!!!...

Да разве ж можно судить о СТИЛЕ по тому, как его практикуют в каком бы то ни было КЛУБЕ или секции?! Здесь — так, а в соседнем подвале — совсем по-другому. И это — в канонизированных стилях. Что же говорить о том стиле, который во главу угла ставит индивидуальность?!..

Некоторые уважаемые люди, судя по высказываниям, невнимательно читали книгу, а то и просто пролистали её, да и то — давно. Я же её до дыр зачитал, и живого места на ней не осталось (всё подчёркнуто то синей, то чёрной, то красной ручкой...). Тарас раз эдак 100 повторяет (и в журнальных статьях тоже), что его «стиль» — и не стиль как таковой, а... Нет, лучше процитирую самого Тараса:

«Поэтому мне становится смешно и грустно, когда просят показать «базовую технику» по школе «БМ». Ещё раз повторяю: никакая это не школа, не стиль. Это способ (алгоритм) решения практических задач на выживание в городских джунглях. Решать же такие задачи каждому приходится в одиночку. ...Берите себе на вооружение ту технику, которую вы способны освоить» («Кэмпо», 1999, № 2).

Что же касается того, что сам Тарас лично умеет и может: он 44-го года рождения. И всё ещё тренируется. Достойно уважения, по-моему.

Насчёт того, что он «передрал» всё у других авторов:

Во-первых, он давно уже открыто писал, что «Кэмпо» состоит из статей, присылаемых ему разными людьми. Даже критиковал (не называя имён), что, бывает, присылают переводы из зарубежных изданий, выдавая их за свои сочинения. Он же под статьями всегда ставит имя реального автора.

Во-вторых, если уж говорить о плагиате, то никто, никогда и нигде не создавал ничего нового С НУЛЯ, — всегда любое изобретение, усовершенствование и т.п. строится на какой-то базе.

человек просто привносит в неё что-то своё, в той или иной степени революционное. Или разгребает и систематизирует кучу давно известных разрозненных знаний.

Насчёт того, кто какие книги читает, а какие — выбрасывает. Я спьяну-сдуру-смолоду тоже много чего читал, и при этом много чего не любил и не уважал. А потом взгляды постепенно менялись... и опять менялись... и ещё будут меняться. Некоторые из тех книг, которые я когда-то считал макулатурой, я уже по многу раз с удовольствием перечитал. А те, от которых я когда-то «тащился», давно уже на помойке сгнили, и туда им и дорога...

Без имени

Книга написана отлично. Не видел, чтобы кто-то издал что-либо лучше, и более ДОСТУПНОЕ пониманию современного человека. А пока ты там будешь «базу искать», люди отрабатывают удары и пинают всяких теоретиков.

Без имени

Побеждает не техника, побеждает ДУХ! И хоть какой крутой системой ты не владей, в бою облажаешься, если испугался. А тренировка воли поставлена во главу угла /в «БМ»/. И это правильно, а техника в реальном бою — дело второе.

Ну, а если вы, господин, решили демонстративно откинуть все оружие в сторону (к вопросу о системе, есть ли она или ее в книге нет) и идти мочить всех руками и ногами, пожалуйста. Так держать, солдат!

Без имени

Книга «Боевая машина» Тараса, это тогда был первый прорыв, луч света в темном царстве хореографического засилья псевдовосточников. «Да Цзе Шу» стала вторым прорывом. И не важно, написал ли «БМ» Тарас сам или спёр по частям. Главное, он ее издал и тем самым внес неоценимый вклад в поворот общественного сознания отечественных энтузиастов от хореографии в белых пижамах к реальности. Ну а то, что затем появилась хореография в камуфляже, это уже не его вина.

Борис

Этот местечковый белорус сделал «величайшие открытия», и если для кого-то прочитанное в его (стопроцентно компиляционной) книге — откровение, искренне рад. Истинный талант этого человека лежит в несколько иной плоскости.

А книга — книга и есть, «что могут стоить тысячи слов, когда важна будет крепость руки». Посмотрите видеозаписи семинаров под его брендом. Разумному достаточно.

Комментарий: Этот участник форума демонстрирует абсолютное непонимание сути метода «Б.М». Он, подобно многим другим, хотел бы, чтобы на семинарах (и в видеофильмах) я показывал некую «супер-технику», например удары ногами в высоких прыжках, филигранно отточенные комплексы приемов, отчаянную «рубку» с двумя — тремя противниками, дикие крики, от которых участники семинара сразу теряют сознание, и прочее в том же духе. Чтобы все могли убедиться: своей техникой Тарас не уступает самым знаменитым акробатам вроде Марка Дакаскоса и Жана-Клода Ван Дамма, не говоря уже о примитивном Чаке Норрисе с его единственным ударом ногой в голову на развороте.

Что бы ни утверждали на словах такие субъекты как Борис, в головах у них залит железобетоном один и тот же стереотип: «крутая рубка» один на один. Короче: Октагон, «бои без правил», чемпионат России «по рукопашному бою для спецназа» и прочие глупости.

Между тем лично мной и некоторыми моими учениками отработан и МНОГОКРАТНО ПРОВЕРЕН НА ПРАКТИКЕ совсем другой сценарий: ОДИН внезапный жестокий удар в колено (или в нос, или в горло и т.д.) начинает и завершает всю «дискуссию». Иногда — ДВА УДАРА. Изредка — ТРИ. После этого — рывок на 50 метров за ближайший угол, и никакой рубки!

Я всегда брал за основу то, что в поединке длительностью хотя бы в одну минуту молодой мускулистый верзила вполне способен размазать меня по стенке. Идея метода самообороны «БМ» заключается в том, чтобы не дать ему физической возможности вступить со мной в поединок! Те, кто ставят Тарасу в вину отсутствие системы базово-кустовых движений, «в упор» не понимают, что все эти «кусты» хороши только в залах с паркетным покрытием, да еще в кино.

А что касается общей позиции, то впечатляет начало сообщения: «этот местечковый белорус»... Для Бориса, много о себе понимающего, современнейший столичный город Минск с населением свыше 1,8 млн человек — всего лишь «местечко». А белорусы, по его логике, вообще тугодумы от природы. Ну-ну.

А.Т.

Хун Фен

А скажи — демонстративно бросать оружие надо тогда, когда система есть или когда ее нет? Я так понимаю: вот Тарас на картинке вскапывает врагу ногу лопатой — вроде, система есть. Вот кидает кошку врагу в лицо — тогда, наверно, системы нет. Или наоборот?

Ермак

Привет всем!

Позвольте присоединиться к вашему обществу в качестве начинающего исследователя Интернета. Хотелось бы высказать своё скромное мнение по поводу книги А.Е. Тараса «Боевая машина». Лет 5 назад с большим трудом я отыскивал номера журнала «Кэмпо». Достаточно разный материал в статьях мог кому-то нравиться или нет, но серьёзный и компетентный подход к составлению, по-моему, очевиден.

Я рассматриваю «Боевую машину» не как систему рукопашного боя, а как руководство по самообороне (как и написано в книге). А в самообороне (в полном смысле) тактика и психология куда важней, чем рукопашная или вооружённая схватка (до чего вообще лучше не доводить).



И не будем забывать, что А.Е. Тарас психолог, а не тренер-рукопашник, и если говорить о «системе», то «БМ» — это, скорее, система психотренинга для боя. Кто решится испытать на себе метод введения себя в «боевой транс» — в книге даны подробные инструкции. «Боевая машина» по полноте информации о проблеме самозащиты не имеет себе равных, даже если по многим вопросам искушённый читатель не согласится с автором.

Ву Мин

Всем привет!

Книгу Тараса читал, и особенно мне понравилось бросание кошек (!!!) и рубление лопатой (!!!)

Рубка лопатами, если помните, была великолепной в фильме «Америкен бой»! Там главному злодею простой советско-американский парень отрубил голову штыковой лопатой (!!!) Это было круто!!! (он даже в тюрьму не попал, потому что потом напоил американской водкой местного милиционера...), а бросание кошками можно применять в домашних разборках! Потому что таскать с собой кошек постоянно, хоть и приятно, но обременительно...

Далее, вхождение в психотрансы типа Фантомасов и Терминаторов-разрушителей вещь, конечно, привлекательная, и в этом сумеречном состоянии действительно можно натворить делов. Работа с психотехниками подобного плана направлена на отключение сознания, и ведет на нары, поскольку СОЗНАТЕЛЬНОЕ вхождение в транс от уголовной ответственности не освобождает. (С психотехниками работал, наколбасил делов и закончилось именно этим самым...) Кстати, выходить из проблемы пришлось тоже с помощью работы с информационно-энергетическими полями. А могло быть и хуже.

Современный так называемый цивилизованный мир, в виде государства, общественных институтов, правоохранительных и исполнительных органов никогда спокойно к подобным фокусам В РЕАЛЕ относится не будет. А следователи будут листочек за листочком шить дела... А уж как просто закрыть такого Фантомаса в психушку... Вместе с Наполеонами, Разрушителями и иными индейцами. Почитайте законодательство на эту тему...

По мне, так уж лучше осваивать работу биомеханики и свое «телопространство» простыми рабочими вещами. ОСОЗНАННО понимая, где грань всему этому великолепию.

Комментарий: Хотел бы напомнить этому шутнику (и тем, кто с ним солидарен), что применение лопаты в бою предусмотрено наставлениями по рукопашному бою и Красной Армии, и Советской Армии, и армий «вероятных противников». При этом имеются в виду лопаты двух типов: малые (с коротким черенком) и большие (с длинным черенком).

Что здесь смешного или глупого? Я ведь не заявлял, что надо повсюду таскать лопату с собой. Впрочем, среди моих знакомых был один, кто своим главным оружием самообороны избрал именно небольшую лопату. Он взял пресловутую МСЛ, несколько уменьшил ее стальное полотно, а также укоротил рукоятку. И в период с октября по апрель всегда носил ее под курткой на специальной петельке. Насколько мне известно, за 5 лет ему ни разу не пришлось пустить в ход это оружие — к счастью и для вероятных противников, и для него самого.

Что касается вопроса об ОТВЕТСТВЕННОСТИ («следователи будут листочек за листочком шить дела»), то мне уже надоело повторять: я дал рекомендации на «крайний случай» — когда человека хотят убить, искалечить или ограбить, а не для споров на танцплощадке (хотя бывает, что и там убивают). И вот в таком случае, по моему мнению, СНАЧАЛА надо отбиться и убежать целым и невредимым, а уже потом думать об ответственности перед законом, людьми и Богом.

Но, как я вижу по многим репликам, большое число людей думает точно наоборот — а что мне за это будет? Я могу сказать что: «репу» ему «начистят» однозначно. И хорошо еще, если только «репу». А то ведь и в инвалида могут запросто превратить, и в покойника тоже.

А.Т.

Мусху

Добрейший день, уважаемые коллеги.

По моему скромному мнению Тарас в своей книжице изложил то, как это можно сделать. Можете сделать по другому — дело ваше. Кошка, как вы понимаете, показана в качестве примера, а не в качестве образца. Не нравится кошка — возьмите в руки то, что нравится. А вот с заточенным железным рублем дядьки милиционеры могут и с карманничком перепутать.

Иными словами, нужно все то, что там написано, тщательно фильтровать. В общем, некоторые интересные для себя вещи я

там нашел. Что касается изложенных психологических аспектов — не прорабатывал (честно говоря, и не собираюсь), следовательно, мнения своего у меня на эту тему нет.

Комментарий: Делай то, что тебе больше нравится и подходит. Только всегда сначала думай. Я имею в виду не само столкновение (в драке думать некогда), а предыдущую жизнь до этого неприятного момента.

А.Т.

Ву Мин

Сегодня еще раз просмотрел упомянутую книгу господина Тараса... Тут все просто, это НЕ система... Это наборы вариантов техник... нормальные варианты, с ними интересно ознакомиться, такие же можно встретить и в других книжках Тараса...

Тарас нормальный мужик, нашел свою нишу, составляет комплексы, заимствуя их у других, вероятно имея опыт переработки БИ информации, и сам могёт... кое что...

К примеру, дает он восьмерку работы тростью... эту картинку можно перепечатывать из издания в издание, но как построить движение корпусом, как присобачить эту самую восьмерку к передвижениям он не дает и, скорее всего, разбираться не будет...

У него наверняка сейчас в типографии еще несколько книг, копаться в основах движения он не будет, а без этого наборы информации, всего лишь наборы... можно и попользоваться, если имеешь базу и разберешься. Нормальная книга.

Комментарий: Нет смысла тратить уйму страниц в книге на детальное (пошаговое) описание техники. Например, на ту же «восьмерку» тростью. Если кто-то желает освоить данную связку, так пусть возьмет палку в руки и потратит месяц-другой на то, чтобы научиться совмещать удары ею с передвижениями в разные стороны и поворотами. То же самое относится к любой другой технике.

Мне вообще непонятно раздражение некоторых читателей по поводу отсутствия в моей книге детальных описаний. Все люди разные — по росту, длине рук и ног, массе тела, силе мышц, скорости движений, быстроте реакции, психическим особенностям. Поэтому я и говорю, что технику надо приспосабливать к своим индивидуальным возможностям. А для этого чтение книг ничего не дает. Только тренировка. Причем не «в воздух», а на тренажерах. Вот подойди с палкой к дереву и попытайся

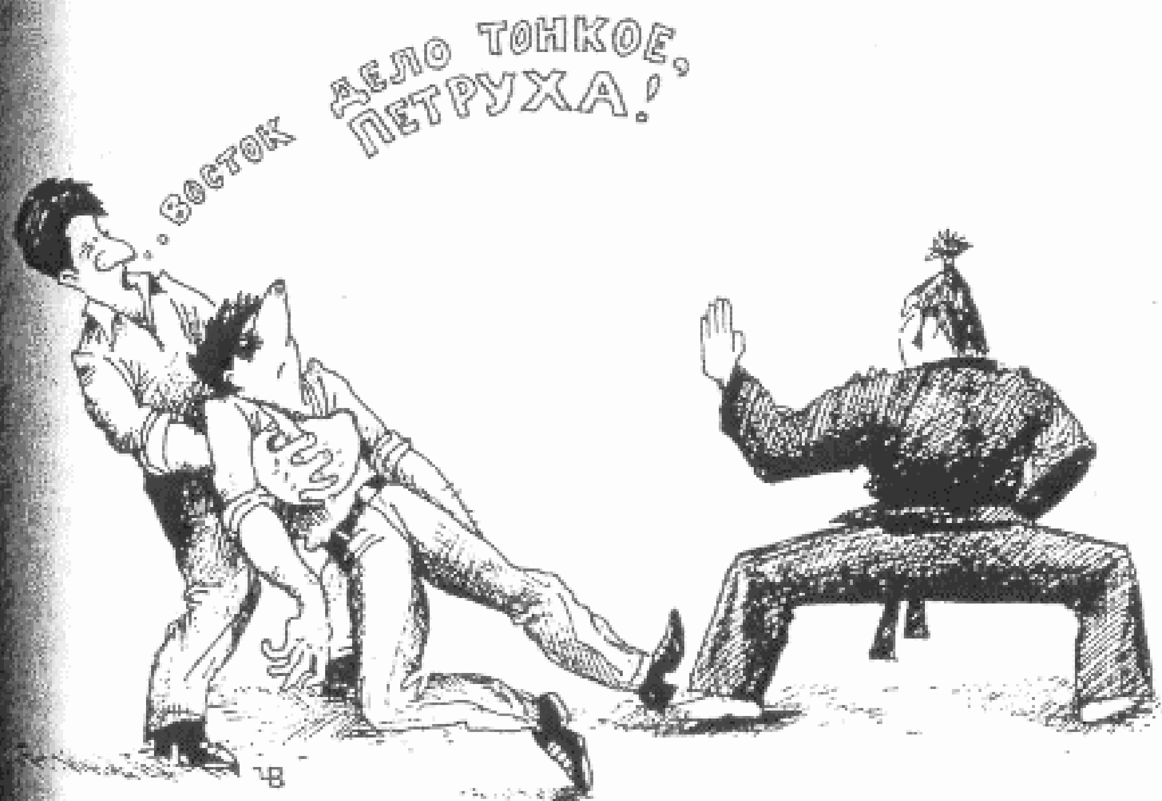
нанести по нему хотя бы три сильных удара палкой. Сразу поймешь много такого, чего в книге передать невозможно. Претензии, подобные вышеизложенным, обычно предъявляют люди, не желающие ежедневно упорно работать.

Между тем, все очень просто: берешь палку (лучше дубинку) и каждое утро 20—30 минут разными способами, с разных сторон, по разным уровням обрабатываешь ею свои тренажеры — либо в квартире (подвесной мешок), либо в ближайшем сквере (деревья). Это и физическая нагрузка, и выработка полезных навыков, и прочистка мозгов от глупостей разных Ву Минов.

А.Т.

Сергей Ли

Умеет Тарас писать. Не поспоришь. Проблема только в том, что печатное слово гипнотизирует и зомбирует почище устного. Сколько наблюдал за теми, кто сталкивался с этой книгой — всегда одна и та же реакция: «О, круто... То, что надо». А потом постепенный спад энтузиазма, потому что если брать все в полном объеме и практиковать, то рано или поздно сядешь. И надолго. Хотя бы за ношение холодного оружия (3 года минимум). А если практиковать его систему психотренинга, то сядешь и без холодного оружия. Первым попавшимся случаем воспользуешься и сядешь.



А почему такой успех у книги? Сколько ни смотрел сообщения на форуме — большинство сходится на том, что Тарас дает не систему, а так, набор техник. Работающих техник, бесспорно, но все таки набор, не система.

Так почему такой успех, прямо-таки обожание? Да потому, что Тарас не дурак. И психологию человеческую знает. И играет на банальном чувстве, которое всем известно, но признать которое не всякий решается. На страхе он играет. И играет виртуозно. Во что проще всего превратить страх? Не победить его, а именно превратить или, другими словами, трансформировать? В ненависть проще всего. Вот именно, в ненависть. В ненависть к тем гопникам и алкашам, которые по словам Тараса представляют опасность и уничтожение которых — наш священный долг.

На это все и покупаются. Потому что для того, чтобы трансформировать страх, много усилий не надо. А вот для того чтобы победить его, нужно поработать. В первую очередь признать — да, я тоже «тварь дрожащая» и «право имею» не больше других таких же тварей. И боюсь я так же. Потому что если себе в этом не признаться, то воином в традиционном смысле этого слова не станешь. А признаваться себе в этом ой как не хочется. Хочется считать себя крутым. В этом книга, бесспорно, помогает. Считать себя крутым и имеющим право.

Психотренинг, который дает Тарас и многие ему подражающие — грубейший инструмент самопрограммирования. Годится он, на мой взгляд, только для подготовки пушечного мяса. Но ведь на него и покупаются (вся книга — мощный такой психотренинг, как по настрою, так и по манере изложения материала), так как для того чтобы стать пушечным мясом, интеллект не нужен. Более того, для таких целей он просто противопоказан.

В моем понимании, традиционный воин (не пушечное мясо, а именно воин) — человек в первую очередь думающий. И умеющий отслеживать последствия своих поступков. И нести за них ответственность. И если нет другого выхода кроме как убить, способный убить без всяких сожалений. А если есть, то использовать его. Помнится, у хваранов (корейских ниндзя, или что-то вроде того) одной из заповедей было — убивай бесстрастно. Человек, не осознающий свой собственный страх, на такое не способен. Человек, неспособный осознать свой страх, может испытывать ненависть. Человек, осознающий свой страх и умеющий с ним справиться, в ненависти не нуждается.

Комментарий: Как много красивых, но ненужных слов. И хваранов зачем-то вспомнил, и о «пушечном мясе» рассуждает. В жизни, «на улице», все намного проще.

К тому же С. Ли элементарно врет: нигде и никогда я не заявлял, что уничтожение «гопников» и алкашей — священный долг бойцов-рукопашников. Чего их уничтожать? Алкаша достаточно просто повалить на грунт, «гопнику» — сломать кисть, или палец, или ключицу, или колено, много есть «деталей тела», подходящих для переломов. А вот убивать надо только тех гадов, которые хотят убить тебя, и только в тех случаях, когда не получается удрать.

А. Т.

Хун Фен

Насчет психотренинга из «БМ»: Ву Мин и Сергей Ли, с Вашими мнениями на эту тему полностью согласен. Но хотел бы добавить: эти упражнения годятся не только для подготовки «пушечного мяса».

Был у меня еще в средней школе тренер по рукопашке — интереснейшая личность. Лежал на стеклах и ножах, плиты бетонные ему на груди кувалдой били, «жигуленок» на него, лежащего, наезжал — ну, в общем все как в фильмах про цигун. Причем делал он это в свободное от основных работы и спорта время, и «по приколу» — людей повеселить, себя испытать. И способностями своими не особо гордился.

Научился он всему этому, практикуя не йогу и не цигун, а (щас народ будет ржать) так называемую систему Шульца. Был такой мужик, который придумал шесть упражнений на самовнушение — ну, там, руки-ноги тяжелые, лоб холодный, а пузо, наоборот, теплое.

Короче, тренера я достал расспросами, и он рассказал мне методику. Практика делится на два этапа. На первом учишься при помощи мысленно проговариваемых формул вызывать простейшие ощущения в своем теле (тяжесть, тепло, холод). Когда это начинает легко получаться, можно переходить ко второму этапу — произвольному, когда сам определяешь нужные тебе мысленные программы. И всё! Успех зависит от регулярности практики. Результаты я видел своими глазами.

Еще он предупредил меня о двух вещах. Первое — тело должно быть тренированным (ну, тут все понятно. Когда ученик спросил Дуна Хайчуаня, на что должна опираться ЦИ, тот отве-

тил прямо — что, мол, ЦИ должна опираться на ЛИ). Сам тренер был чемпионом города по гиревому спорту.

Второе — практиковать самовнушение нужно осторожно и вовремя останавливаться, если крыша начинает отъезжать. По той же причине он убеждал меня не грузить мозги той эзотерической пургой, которая бушевала в начале 90-х. Сейчас я понимаю, насколько он был прав: у всех моих знакомых, занимавшихся психопрактиками (да и у меня самого) есть подобный негативный опыт.

В общем, с помощью такой вот простенькой методики, если никуда не спешить и практиковаться регулярно и вдумчиво — может получиться кое-что интересное и полезное. Так вот. Тарас в своих книжках строит систему психотренинга именно на этих упражнениях. Кто не верит, пусть почитает его книжечку «Самозащита психики» /издана в 1993 году тиражом 15 тысяч/.

Только вот психопрограммы для формирования супербойца у него... хм...странные. Да и вообще мотивация... Мне это, к примеру, Ницше напоминает, его идеи о сверхчеловеке. Помните, в идеологии какого государства они использовались? Ох уж эти подростковые комплексы, бережно пронесенные через всю жизнь.

А не нравится мне то, что молодняк на эти идеи заводится просто «на раз». В том числе и насчет того, что гопников, алкашей и прочих «унтерменшей» нужно уничтожать. Потому как в подростковом возрасте «белокурым терминатором» стать очень хочется, а мозги всякий мусор еще не фильтруют.

Вывод: человеку думающему «Боевая машина» вреда не принесет и «черпать» из нее можно. А вот сон разума, извините, рождает Тарасов.

Комментарий. Мало ли что ему не нравится. Повседневная жизнь человеков по-прежнему очень далека от гуманизма. Слабые гибнут, сильные выживают, хищники пожирают травоядных. Так было и так будет — везде и всегда.

И вообще, правда жизни неприятна. Поэтому большинство двуногих до самой смерти остаются детьми и предпочитают сказки.

Идея сверхчеловека Ницше опошлена, изгажена и извращена недоумками. В том числе германскими нацистами. Не верьте никому, кто клевещет на этого гения. Найдите время и почитайте его сочинения. Уверяю вас — не пожалеете.

Конечно, алкашей, наркоманов, педофилов, насильников, грабителей, мошенников и прочую мразь хорошо было бы отстреливать — как бешеных собак. Но по многим причинам реально делать этого никто не собирается. Поэтому не надо приписывать мне того, чего я не заявлял. Моя мысль намного проще: в процессе самообороны нельзя миндальничать, потому что «на улице» никто никого не пожалеет и спасать не бросится. Спастись можно только благодаря собственной хитрости и жестокости — в пределах, максимально возможных в каждой из конкретных ситуаций.

А.Т.

Сергей Ли

Согласен. Психотренинг — тот же молоток, можно гвозди забивать, а можно головы крушить. И на первый план выходит не сам психотренинг, а то к чему он прикреплен — то бишь идеология. А идеология у Тараса... Ну, вы меня поняли.

Комментарий: Самомнение у господина Ли — выше некуда. Этакий философ-душелюб, подвизающийся на ниве боевых искусств. Впрочем, по его многочисленным и весьма пространным постам на множестве форумов самой разной тематики прекрасно видно, что уличный мордобой сам он никогда не практи-



ковал. И на ринге он тоже никогда не выступал. Его место — в зале, среди людей в белых кимоно, хрустящих от крахмала. А мне в таких залах делать нечего.

Моя идеология самая простая: во-первых, чтобы жить и содержать семью, надо зарабатывать деньги — тем способом, каким удается; во-вторых, надо уметь в любых обстоятельствах постоять за себя. Желательно таким образом, чтобы надолго отбить охоту обижать скромного труженика.

А.Т.

Макс

Идею психотренинга Тарас скомуниздил у Ю.Ю. Сенчукова. В ДДШ есть раздельчик про псевдоличность (обезьяна там была). А он (Тарас) придумал Робота и внутреннего наставника. И всякую хрень в придачу. Ну, так вот имхо создание псевдоличностей вещь известная. Шизофрения называется. И подобные практики заведут в дурку однозначно.

Комментарий: Высказывания Макса — выдумки невежественного субъекта, к тому же, весьма озлобленного. «Идея психотренинга» как таковая не принадлежит ни Сенчукову, ни Тарасу, она относится к числу общеизвестных истин прикладной психологии. А уж статей и книг о разных вариантах психотренинга только на русском языке имеется несколько тысяч.

Что касается конкретных методов психотренинга применительно к «рукопашной подготовке», то я, между прочим, посвятил этой проблеме свою докторскую диссертацию, которую успешно защитил в конце 1999 года, когда мне было 55 лет. По вполне понятным причинам, она является «закрытым исследованием». А таким типам как Макс недоступна в принципе, ибо написана сугубо научным языком, с использованием профессиональной терминологии, с многочисленными ссылками на различные теоретические концепции (разобраться в сути которых может только тот, кто хотя бы пять лет изучал в ВУЗе психологию как свою основную специальность).

В книге «БМ» я сознательно ограничился изложением простейших «основ», хотя, как показали несколько писем от читателей (одно из них я опубликовал в 2005 году), и как правильно отметил Хун Фен, умному человеку даже этих «основ» вполне достаточно для значительного усиления своей боевой эффективности. Ну, а олухов вроде Макса, которым надо все преподносить «на блюдечке с голубой каемочкой», те же самые методы действительно могут отправить в «дурдом».

Впрочем, и тем, кто умнее Макса, присущи определенные «недуги»: незнание основ научной психологии; отсутствие личного опыта занятий психотренингом (например, оздоровительным) в течение хотя бы 6 (шести) календарных месяцев; сожаление в связи с тем, что я не изложил методику психотренинга по принципу «делай раз, делай два, делай три»...

Но...

Во-первых, чего ради отдавать бесплатно результаты многолетних экспериментов «обществу», которое не хочет сказать даже «спасибо», не говоря уже о том, чтобы платить гонорары?!

Во-вторых, прохождение курса психотренинга требует руководства опытного наставника (например, такого как я), те же, кто пытаются работать со своей психикой самостоятельно, набивают много шишек, при этом кое у кого действительно «едет крыша».

В-третьих, превращение человеческой психики в средство боя подобно вооружению индивида острым мечом. Вспомните предупреждение насчет того, что «секреты Шаолиня» нельзя доверять случайным людям. Представьте себе, например, выродка Пичужкина, приговоренного в октябре 2007 года к пожизненному заключению за то, что убил в Битцевском парке Москвы 48 человек. А умел бы превращать себя в «Боевую машину», глядишь, убил бы 248.

А.Т.

Val, 22.07.2007

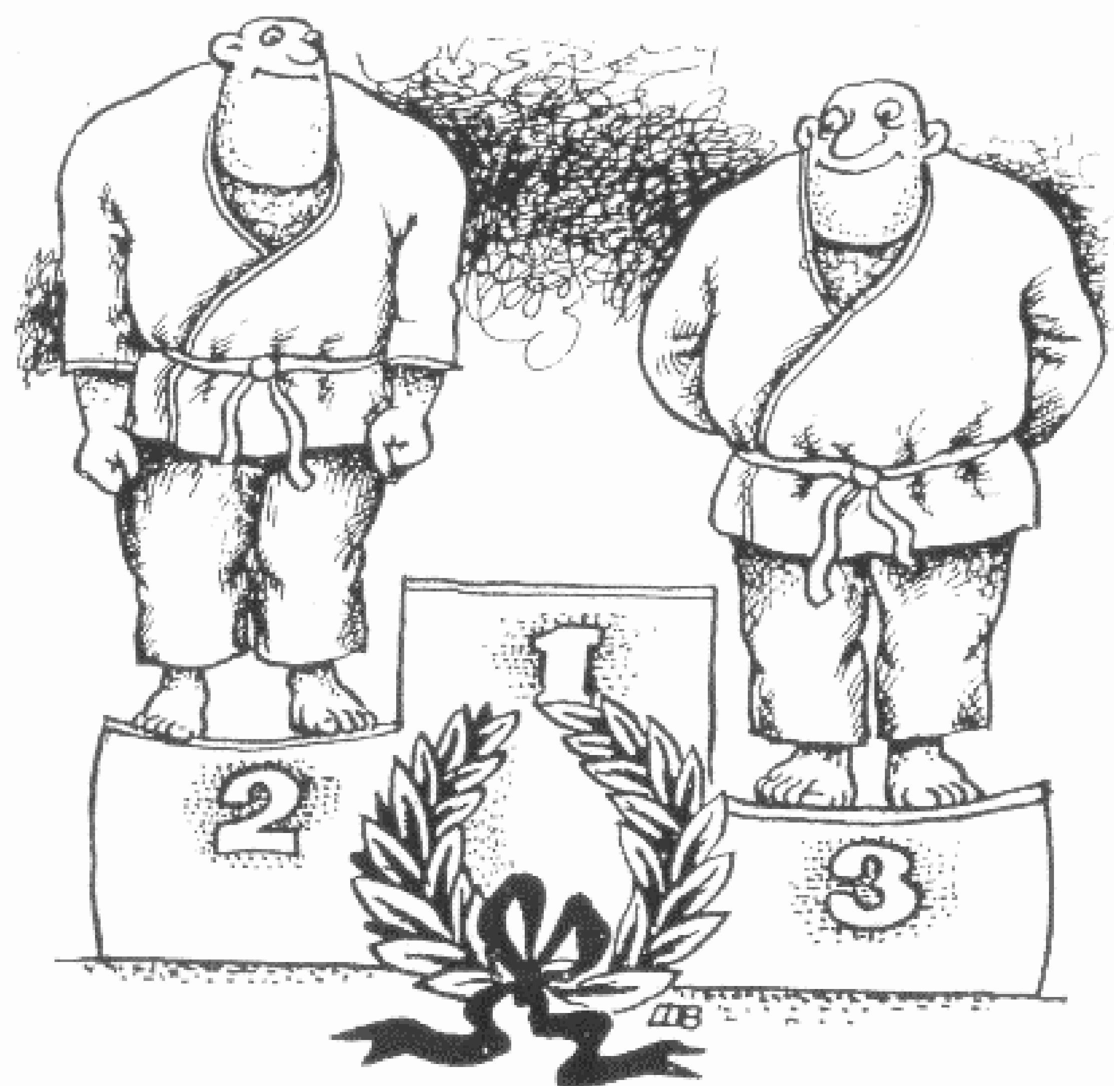
Книге Тараса я очень благодарен: в то время, когда я прочел ее, я был в глубоком жизненном кризисе, и вот — всколыхнулось прошлое, когда-то занимался каратэ в секции, потом в силу разных суетных причин, время от времени самостоятельно, и вот мне под 50, и я в глубоком жизненном нокауте. Подумал, что дальше будет все хуже. Пошел в секцию рукопашного боя, начал фанатично заниматься с молодыми, падал от усталости, порой в обморок, отлеживался, вставал, продолжал.

Какое это отношение имеет к повседневной жизни? Удивительно, но стал обретать почву под ногами, постепенно уходила депрессия, стал опять держать удар, не только в зале, но и в жизни... В плане техники — бери в книге, что хочешь и отрабатывай.

Для меня не это главное. Тарас написал — и в 50 лет можно начать заниматься и стать бойцом. Добавлю — не только на татами или в подворотне, но и в обычной нашей суетливой жизни. Эта книга попала мне в руки в нужное время. Могло бы быть что-то другое? Вероятно. Но была ЭТА книга. Каждый находит в боевых искусствах свое. За чем пойдешь, то и найдешь.

Сообщение от 22.07.2007

Всем привет. Читал Тараса почти одновременно с Сенчуковым, имея 6-летний опыт занятий каратэ, дзю-до, самбо, да и просто дрался на улицах с трех лет. Тогда книга очень нравилась, но психотехники применять не хотелось (не псих пока сам и другим не советую туда лезть). Самое главное — в то время книга была к месту, очень вовремя и с точки зрения «простого» обывателя очень полезная.



А по поводу лопаты, так я сам этим инструментом еще в школьные годы разогнал человек пять (одному из придурков тогда ногу как раз чуть и не вкопал).

Сегодня очень много вредной литературы, обманывающей читателей, а «БМ», кроме денег автору еще и принесла много пользы людям.

Комментарий: Хотелось бы верить насчет «пользы другим людям», что же касается денег, то на книге «Боевая машина» я не разбогател, несмотря на ее фантастический успех. Авторам у нас, в лучшем случае, достается какая-то известность, тогда как денежки — издателям и торговцам. Работал я раньше по найму, и продолжаю работать по сей день, несмотря на свой пенсионный возраст. Не потому, что так сильно люблю издательское дело, просто кушать хочется.

Психологическая подготовка нужна всем, но вот что касается ее конкретных видов, то они — разные. Некоторым удается приводить себя в боевое состояние без всяких «ауто» и прочих тренингов. Мне, например, это было доступно с юности. То ли матушка-природа одарила такой способностью, то ли ангел-хранитель. В драках, а также в спаррингах и на ринге (в турнирах) это качество выручало меня колоссально, так как силой я никогда не отличался, гирю в 24 кг еще поднимал одной рукой над головой, а в 32 кг — только до пояса.

А.Т.

Лун

Привет! Надо же, как «кошки с лопатами» цепляют внимание народа!

Насчет вредности и полезности. По прошествии лет хочу всё-таки уточнить свою позицию. Претензий к книжке «Боевая машина» у меня, по большому счету, нет. Мне она не интересна, но раз многим нравится — так и хорошо. У меня, получается, претензии к самому Тарасу. Ну просто потому, что не люблю я пиздоболов.

Я уже писал, что благодарен Тарасу за то, что он издавал журнал «Кэмпо». Нет, ну серьезно — прекрасный был журнал, многие хорошие люди там печатались. Рядом с ним могу поставить только «Додзё» — но Горбылевское детище все же более «академичное и научное».

Ну, так в «Кэмпо», помимо прочего, Тарас регулярно печатал интервью с собой любимым. И вся эволюция его брехни очень здорово по журналу прослеживалась. Как можно уважительно относиться к человеку, который сначала пишет, что всякий мордобоец обязательно должен быть дзэн-буддистом, а через полгода пишет — что для русского человека есть только два пути: или быть последовательным православным, или последовательным атеистом? Который пишет, что все чудеса, описываемые в книжках про кунфу, были совершены мастерами «боевой энергетики», а через год пишет, что вся «энергетика» — это полная ...ня?

Нет, конечно, каждый человек развивается, и меняются его взгляды на жизнь. Но ведь на момент начала издания журнала Тарас «отдал 14 лет спецназу ГРУ, и 7 — уголовному розыску»!!! И после 20 лет серьезной практики его буквально за год так переколбасило? Гы-гы-гы!

Не верю я человеку, который говорит, что создал боевую систему, но при этом не пропустил ее через себя, не знает, как ей правильно заниматься, и как учить других. Получилась очередная «Бяка-каляка кусачая. Я сама из головы ее выдумала»...

Комментарий: Свои взгляды относительно энергетики я системно изложил в книге «Восточная боевая энергетика», изданной в 2007 году под псевдонимом Максим Петров, тиражом 7 тысяч экземпляров, и уже дважды переизданной.

О дзэн-буддизме. Неужели непонятно, что путь дзэн-буддизма — не для русских людей?! Буддисты не кушают водку по любому поводу и без повода, не трахаются со всеми подвернувшимися под руку бабами, мат не употребляют, в азартные игры не играют, а безделье не считают наилучшим способом проведения времени.

Что же касается моей персоны, то я вот что скажу.

Во-первых, поражает стремление некоторых персонажей обязательно узнать, что собой представляет тот или иной автор: что когда кому он говорил, что любит есть и пить, сколько у него денег и т.д. То, какой я человек, касается только близких мне людей. А вы попытайтесь понять те идеи, которые изложены в моих книгах. С этим у вас, ребята, дело обстоит очень плохо.

Во-вторых, как гласит пословица: «Жемчужина не перестает быть жемчужиной оттого, что ее нашел дурак». Смею думать, что не я самый большой дурак на этом свете.

А.Т.

Евгений

Смотрю, мнения по поводу этой книги разделились, одни ругают на чем свет стоит, а другие вчитываются! Однако, что первые, что вторые эту книгу читали и наверняка имеют дома на полочке, а что еще любому автору надо — чтобы его книгу обговаривали, порой даже ругали, тоже своего рода реклама! Отсюда вывод: будь книга совсем ерундой, ее бы никто не читал и обговаривать было бы нечего!

Есть в книге и рациональные мысли, и полезная информация. Если говорить о самой системе «Боевая машина», так думаю это отдельная тема для разговора, но одно могу сказать точно: сама книга на панацею не претендует и написана в ненавязчивом и рекомендательном духе, то есть, является справочным пособием по БИ, которое может быть полезно многим представителям разных стилей и направлений БИ.

Комментарий: Была бы моя «БМ» обычной ерундой, не выдержала бы она за 12 с половиной лет (с мая 1997 по октябрь 2009) 27 переизданий!

А.Т.

Viktor Vahrushev, 21.08.2007

В свое время именно эта книга меня впечатлила настолько, что впечатление сказывается до сих пор. Особенно последняя глава — о пути боевых искусств. Именно с нее я начал свое продвижение на пути Б.И. Поэтому уже только за это я считаю книгу хорошей. А то, что там обрывки систем, статей и автор довольно категоричен в некоторых местах, так это уже детали...

Книга хорошая, хотя и имеет свои недостатки. Далеко не худшая по данной теме. А какую книгу кто считает самой лучшей по рукопашке («Да-цзе-шу» не в счет), так для этого хоть отдельную тему создавай. Что до Тараса, то книга конечно нужная, но ... возьмите ножницы, клей, «Да-цзе-шу» и подшивку «Кэмпо» — и вот Вы писатель.

Комментарий: Благодарен автору этого сообщения. Я долго не мог понять, почему многие участники форумов с упорством маньяков обвиняют меня в том, будто бы я всё, или почти всё, списал у других авторов. Теперь до меня дошло.

Во-первых, люди, делающие подобные заявления, не знают (или не понимают), что использование цитат, приведенных в кавычках и со ссылками — это норма для любой научно-популяр-

ной книги, и что цитирование не означает списывание. Привел я три десятка цитат, указал, что это — чужое, заняли они, максимум, 2% общего объема книги.

Во-вторых, списки литературы, которые приводятся в конце разных книг (в том числе моих) даются для того, чтобы читатели могли поискать их в библиотеках (или в книжных магазинах, или в Сети) и расширить свой кругозор. Это вовсе не перечень тех книг, откуда какой-нибудь автор (например, Тарас) «надергал» куски и «слепил» свой талмуд. Смею уверить «почтенную публику», что те, кто «лепят», источники заимствований никогда не указывают — и в библиографии, и в постраничных сносках.

Как верно отметил один из участников форума, проблемы не у Тараса, а у самих участников. Некоторые имеют «ба-а-а-льшие проблемы» с мозгами. Но я в этом не виноват, честное слово!

А.Т.

Shade

Господа! И всё-таки... Есть люди думающие, есть и другие, но попавшие в условия угрозы жизни все становятся одинаковыми. Ведь мы рассматриваем именно такие условия, не так ли?



Большинство мирных граждан, опытных и мудрых, попадая в такие условия, испытывают совсем неизвестные ощущения. И как совладать с ними, мгновенно принять единственно верное решение, если ситуация ни в один известный формат в голове не укладывается?

Если по ТВ показывают про бандитов — это романтика, если Ума Турман режет людей сотнями — это весело. А гражданину с ножом у горла всё-таки страшно, и даже очень. И настоящее кино про войну — это «Чистилище». Совладать со страхом смерти сможет один из миллиона, это же самый основной инстинкт.

Разве Тарас призывает к «уничтожению алкащей и гопников»? «Боевая машина» — книга про крайний случай, инструкция по применению ОРУЖИЯ. Не нужно её читать детям. И практику психотренинга на себе пробовать не обязательно, но знать механизмы человеческой психики для изучающего самооборону необходимо.

Каждый из нас хочет жить. И по большей части мы строим свои рассуждения в соответствии с нашими предпочтениями.

Ву Мин

Если, если, если... Как много этих если!!! И у любого «если» имеется потенциальная возможность случится!!! И каждого «если» мы боимся!!! «Каждый из нас хочет жить»... Зачем?...

Чего бояться-то? Единственно верное решение придумано уже давно — «бей или беги!!!»

Только у этого самого «мирного гражданина» даже убежать смелости не хватает! Есть возможность убежать, а не бежит! Мало того, даже подумать о том, что можно убежать! А бить не умеет! И боится того, что не умеет бить! И боится того, что боится, что не умеет бить! Бить не умеет, а бежать боится!...

А насчет «попавших в условия угрозы жизни, все становятся одинаковыми»... Неувязочка... Разные они, эти «двуногие без перьев, с плоскими ногтями», очень разные! Самое интересное, что эти странные существа, будучи абсолютно далекими от встречи с реальностью, сами заводят себя в такие условия! Пьют водку, а потом садятся за руль. Им говорят, «туда не ходи! Снег башка попадет!», ан нет, все равно идут! Им говорят «каска — друг человека!», не одевают! И т.д. и т.п.

Но одно дело, если это ребенок, толкающий гвозди в розетку или разводящий костер в гостиной, а другое дело взрослый чело-

век делающий более глупые вещи. Здесь скорее вопрос не в том, Жить или Не Жить, а в том как жить и как умереть.

Или — прожить всю жизнь «блуждая в потемках» и умереть в старческом маразме, размазывая собственное дерьмо по стенкам. Или жить осознанно, и уйти осознанно. Вот.

Дополнение: в качестве эмблемы у книг издательства «Харвест», или господина Тараса, выбран то ли волк, то ли собака, то ли воющая, то ли пытающаяся вырваться из отверстия в виде рваной звезды... На мой взгляд, очень красноречивый символ! Во всяком случае, ни гармонией, ни красотой, ни стремлением к этому, там не пахнет... Но это не значит, что в этих книгах нет информации, она есть, но нужен фильтр осознанного подхода.

Комментарий: Субъектов, изначально настроенных предвзято в отношении кого-либо (например, Тараса) или чего-либо (например, книги «БМ») раздражает абсолютно все, что связано с объектами их враждебного отношения.

Например, чем плох логотип (символическое обозначение) серии книг «боевые искусства» издательства «Харвест» — морда волка, вписанная в звезду, устремленную вверх?! Его разработал профессиональный художник, он хорошо смотрится, не похож на другие логотипы, навевает по ассоциации определенные мысли, то есть, отвечает основным требованиям, предъявляемым к графическим логотипам.

Есть в нем и гармония, и красота — в смысле художественного решения. Другое дело, что Ву Мину, может быть (если учесть его псевдоним), больше по душе китайская символика, чем балтская и германская, где именно волк — символ воина. Но это — его личное дело. Нечего навязывать свои косоглазые вкусы простым беларусам (мы — западные балты, отнюдь не славяне, в средние века перешедшие на славянский язык), склонным при виде врага впадать в боевую ярость и рвать в клочья всех встречных, поперечных, диагональных.

Особенно я укрепился в сознании своей правоты, когда наткнулся в Сети на рекламу петербургской школы «Стальной волк». Как вам такое название? И что интересно, реклама школы на 95%, это дословно переписанные отрывки из моей книги. Разумеется, без ссылок на первоисточник, и без упоминаний какого-то Тараса. Реклама написана в такой манере, будто руководители школы сами придумали все украденные у меня тезисы.

А.Т.

Сергей Ли

Есть огромное количество людей, которые не попадают в эти крайние случаи и потому не испытывают потребности в супероружии для этих крайних случаев. Есть такая наука о поведении жертв, «виктимология» называется. Согласно статистическим данным, все жертвы между собой подобны и относятся к нескольким классам. И они своим поведением подсознательно моделируют такие вот несчастные случаи. Просто потому, что так заложено в их подсознательном жизненном сценарии. Ну да Бог с ними, с жертвами — это всего лишь пример того, на что способно человеческое подсознание.

А теперь непосредственно о БМ. Я негативно отношусь к этой книге, по той причине, что некоторое время занимался в школе, где пропагандировалась такая же идеология. И психотренинг там использовался подобный. Многие из группы и книгой этой зачитывались.

Так вот, странное совпадение — вокруг них постоянно вспыхивали конфликтные ситуации, в которых не подраться было невозможно. И я через это прошел: идет по улице пьяный — уже знаю, что докопается именно до меня. Вот вам пример подсознательной активности и ее влияния на поведение окружающих.

После подобной успешной практики — а тренировались мы в одежде, обуви и в полный контакт, при этом моделируя ситуации защиты от наездов и гоп-стопа, эти программы настолько успешно утвердились, что произошел «переворот силы» (кажется, Ю.Ю. так это явление называл). Выходит, что мы постоянно моделировали эти ситуации в жизни, пусть ненамеренно, подсознательно. Потому и говорю — БМ Тараса это идеология и психотренинг. И то и другое склепано так, что годится только для подготовки пушечного мяса. Эти техники на крайний случай не отработаешь — слишком грубые инструменты.

Комментарий: Психологическое состояние «боевой ярости», очень кратко рассмотренное в «БМ», должно быть управляемым — в том смысле, что его надо «включать» на короткий промежуток времени (не более одной — двух минут).

Если же люди не имеют никакого понятия о методах психотренинга (а вся «широкая публика» именно такова), то вместо умения «включать» и «выключать» нужные состояния психики, они культивируют в себе негативную черту личности — злобную агрессивность. Она (эта черта), во-первых, свидетельствует

о том, что психотренинг осуществляется неправильно. Во-вторых, постоянная агрессивность разрушает изнутри психику, и через нее — организм.

Кстати говоря, именно по этой причине я не стал углубляться в своей книге в вопросы культивирования боевой ярости. Самостоятельно добиться выдающихся результатов в данной области сложно. Требуется либо опытный наставник, либо постоянный критический анализ своей работы в сочетании с изучением серьезной психологической литературы (а не бредовых брошюрок «про астральное каратэ» или «духовное ушу»). То и другое мало кому доступно. Видимо, не надо было мне вообще касаться этой темы в той книге.

Метод вхождения в состояние «боевой ярости» — лишь ОДИН ИЗ ТРЕХ, рассмотренных мной. В последующих публикациях я кратко описал метод самопрограммирования на эмоцию «радость боя», а также метод отстранения от наличной ситуации. Однако ни на одном форуме никто не сказал об этом ни слова. Видимо, из-за компьютеров читать книжки вообще разучились.

Чтобы не быть голословным, скажу, где это опубликовано. Во-первых, в последнем (40-м) номере журнала «Кэмпо», на страницах 21–32. Этот номер вышел в свет в феврале 2000 года тиражом 2 тысячи экземпляров.

Во-вторых, я издал в 2004 году книгу Игоря Воронова «Психотехника восточных единоборств» (ее тираж был 5 тысяч экземпляров, позже она переиздавалась). В ней 29 страниц приложения (с. 377–405) занимает моя статья «Основы психологической подготовки к рукопашному бою по методу «Боевая машина».

Там же я поместил письмо одного читателя (с. 406–418), попытавшегося творчески осмыслить метод, предложенный в книге «БМ». Дальше первой ступени тренинга он не продвинулся, однако и этого ему вполне хватило. Так что рекомендую найти указанную книгу и ознакомиться.

Насколько мне известно, Сергей Ли живет в Караганде. Видимо, до этого далекого казахского города, состоящего в основном из заводов и фабрик, доходят лишь очень немногие книги, изданные в Минске. Вот он и рассуждает, основываясь на неполной и к тому же давно устаревшей информации.

А.Т.

Историк, 21.08.2007

Ударили по левой щеке — подставь правую, потом нырок под бьющую руку, апперкот левой в пах и правой крюк в голову.

Если Вы о такой «идеологии», то я согласен. Поэтому я никогда не пытался практиковать БМ, я практикую айкидо, где, как известно, совсем другая идеология. И подсознательная программа у меня другая: уход с линии атаки либо пресечение боя. «Боевую машину» я читал без излишней впечатлительности и много нового для себя узнал.

Цитата из Ву Мина: «Только у этого самого «мирного гражданина, опытного и мудрого» как правило, даже убежать смелости не хватает! Вот есть возможность убежать, а не бежит! Мало, то-то даже подумать о том, что можно убежать!»

Явления ажитации и ступора доступно описаны в книге А.Е. Тараса. Всё остальное у Ву Мина как-то очень надуманно.

Pinochet

Приветствую всех идущих! Позвольте, немного юмора, горячие эстонские парни!

Насчет кошек, однако. Ишь чаво придумали, душегубы. Если дело так пойдет, то каждый будет таскать с собой мешок с кош-



ками, для самообороны. А это, по сути, биологическое оружие!!! А что потом? Змеек в карманах начнем таскать, кобр, там, питончиков. Другие крыс начнут таскать, ежиков колючих. Потом до крокодайлов доползем. Представляете себе такое чудо: впереди медведь с волками, потом крокодайл, сверху ястребы, орлы, голуби (эти гадить будут, т.е. бомбить), под землей крысы и скунсы (для аромата), а потом боец с мешками кошек и змеюки по карманам рассованы. Ниндзя-друид XXI века.

Беречь надо братьев меньших, а не морду имими тыкать, понимаишь.

Комментарий: Мне нравятся люди с чувством юмора. Пиночет — именно таков. Кстати, у настоящего Аугусто Пиночета, передушившего коммунистов в Чили (жаль, что не в России), был почетный «черный пояс», врученный ему в знак уважения известнейшей организацией «Будо-кай», объединяющей титулованных мастеров всех видов традиционных японских боевых и воинских искусств.

А.Т.

Ермак

А что вам, собственно, в «БМ» не нравится? По пунктам, если можно, а то пристали к кошкам... Кстати, если бы вам «вскопали ногу» лопатой или кошку (кота) в лицо бросили, вы бы так не веселились...

Тарас А.Е. с моей точки зрения — хороший систематизатор, который не ставил цель дать людям систему высшего мастерства, а писал её для того, чтобы полные «чайники» в глухой деревне (условно говоря) имели приблизительную программу действий и тренировок. Мне кажется, что с учетом того факта, что многие обходятся и боксом (причём его хватает на многие случаи жизни), «БМ» — это просто прорыв в теории БИ.

И тренируясь по его методикам (совершенно несекретным и широко известным), вы будете очень опасным бойцом. Я бы с таким не хотел столкнуться, по крайней мере. Кстати, до БМ ни про какого Сенчукова я не слышал, а спорт лично для меня был венцом систем психофизического развития человека, и не только для меня. И ещё одно — у Тараса всё просто: будешь работать (в смысле тренироваться) — получишь то-то, не будешь — не получишь. Не больше, и не меньше. И где тут мошенничество? Кстати, и проверить достаточно легко...

Комментарий: Абсолютно верно. Изредка встречающиеся на форумах высказывания такого рода свидетельствуют, что не все участники нуждаются в психологическом обследовании с целью установления уровня IQ.

А.Т.

БАО

Не стоит пугаться умных книжек. Ресурсов тела и ума у любого «среднего» человека вполне достаточно для быстрого уничтожения практически любого невооруженного противника (об этом вполне доходчиво написал Тарас).

Уроки школьной анатомии, телевизионные криминальные сериалы, кинематографические триллеры, компьютерные боевики и «страшные» книжки в мягких обложках, насыщают нас непрошенными познаниями и образными алгоритмами избиения и уничтожения предполагаемого противника. Любой младший школьник уже насмотрелся на экране и принципиально знает, как выдавить глаз, порвать рот, скрутить мошонку и растоптать ступню. Адекватный современности человек эту жуткоатую и ненужную «в миру» информацию транзитом пропускает мимо сознания.

Но! Она частично застревает в памяти и вытесняется в «не-сознание». Образные знания про «глаза-горло-пах» и другие самооборонские «фишки» окружают нас круглосуточно, как и извечный вопрос БИ-шников — как победить уличного хулигана?

Ответ очевиден, но непрост: надо победить пацифиста в себе и, посмотрев на врага глазами очень голодного и очень дикого первобытного охотника, по-быстрому уничтожить его. И ничего в этом нет зазорного. В бою нет места проигравшим — есть победитель и есть потерпевшие. Посягнувший на вас агрессор сам ставит себя «вне закона». Использующий против Homo sapiens в наше мирное, цивилизованное время физическую силу или тем более оружие — человеком уже не является. Оно — отвратительный зверь, опасное животное недостойное жить. Существо, которое без колебаний надо отогнать или убить.

Парадоксальна сама постановка проблемы: если тебя побили — то ты недостаточно занимался БИ. Но занимался же. А агрессор тяжелее пивной кружки и «косяка» в руках ничего не держал очень долго. Значит, проблема внутри нас — скорее всего в голове, не в технике. Убивать или быть убитым — дилемма не

физического, а психологического и социального плана. Насколько глубоко под пластами цивилизованности и воспитания спрятана животная агрессивность, задавленная приобретенными комплексами и общественными табу, но изначально присущая любому существу,.

Заполонившие книжный рынок многочисленные популярные серии бульварной (прикладной) психологии в доступной и удобоваримой форме предлагают целый ряд «простых и действенных» способов разбудить в себе спящего бультерьера. Лично мне не нравится простоватое НЛП А.Е. Тараса, но отрицать его эффективность было бы глупо. Зачастую агрессор потому только и опасен, что его внутренний бультерьер не спит, тогда как пресловутая «техника улицы» здесь не играет существенной роли. В пещерах и мораль пещерная.

Комментарий: Никакого НЛП (то есть, нейролингвистического программирования) в моей книге нет даже в намеке. Не надо употреблять термины, смысла которых не понимаешь. В остальном — близко к истине.

А.Т.

Автор поста не указан

Из книги Тараса вынес, что не надо бояться собаки, собака — это маленький, уродливый человечек, который умеет только кусаться. Представьте себе человека, который не может вас ударить рукой, не может вас ударить ногой, добавьте сюда еще маленький рост... Наше превосходство над собакой очевидно.

Lunfeng, ненавидящий и боящийся собак

Собака — это маленький и хороший друг человека, который умеет не только кусаться, лаять и лизаться, но и чуть-чуть царапаться! Потому — очень опасный!!! Самый подходящий противник для великого мастера БИ Тараса А.Е.

Комментарий: Как ирония Лун Фена, так и его злобное отношение ко мне вполне понятны и легко объяснимы. Только вот одна деталь — нигде и никогда, ни устно, ни письменно, я не называл себя мастером. Всегда скромно: инструктор, даже не тренер.

Смею думать, что, имея в своем «багаже» 40 лет практических занятий мордобоем (1959–1999), 15 лет обучения различных контингентов учеников и проведения семинаров (1986–2001), а также являясь автором 27 опубликованных лично своих книг

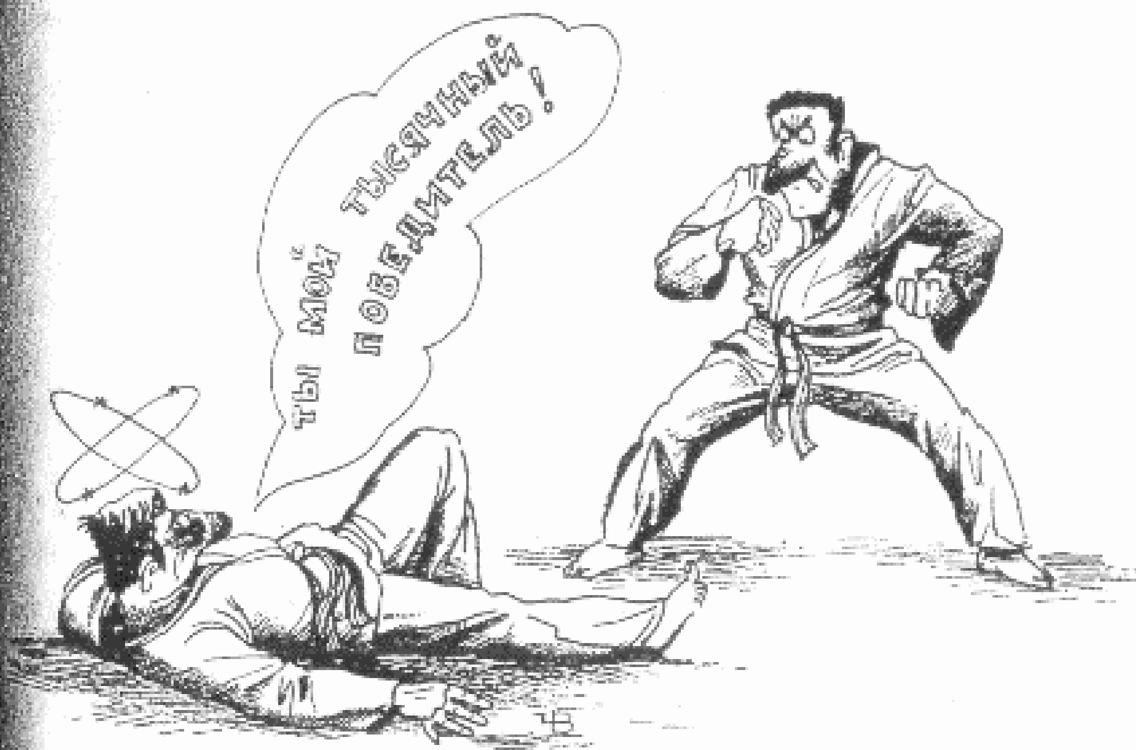
единоборствах, я в этой области человеческой деятельности кое-что понимаю. Не исключено даже, что значительно больше, чем Лун Фен и подобные ему.

А.Т.

Автор поста не указан

Я думаю, что от человека собаку, особенно бойцовской породы, в положительную сторону отличает так называемый «зеленый свет», т.е. отсутствие размышлений и сомнений, надо укусить — кусаю, надо отступить — убегаю, надо помочиться — где забор? Я не думаю, что вам захотелось бы иметь дело даже с обычной дворнягой, брызжущей слюной и готовой цапнуть за ногу сзади... Да и мне тоже. Понятно, «если родина попросит» и прочие «если», а так, в принципе, все время готовым к этому не будешь. У нас вон бесхозные дворняги уже стаями на людей нападают, народ «воздушки» покупает, без дрына вечером опасно идти, а с маленьким дитем, так вообще.... Хоть превосходство и по численности, и по силе за человеком....

Когда на меня лет 6–7 тому назад бросался хорошо откормленный «кавказец» (морда — на уровне почти что моей груди!..), мне повезло: рядом стройка была, и прямо под ногами кирпичи валялись... Результат: ни я его, ни он меня. Потом хозяин подоспел... Хотел меня (!) палкой огреть, за то, что я его собачку уда-



рить пытался. Старичок — божий одуванчик, мать его за ногу... Но я был благородный рыцарь, и со старым мудаком воевать не стал... Впечатлений надолго хватило...

Hharng

Мне кажется, споры о «Боевой машине» не прекращаются по той простой причине, что критики этой книги понимают — «что-то в ней, всё же, есть», но вот ЧТО ИМЕННО — хорошее, а что — не очень, — в этом взаимопонимания нет...

Тут надо учитывать тот факт, что книга впервые вышла примерно 15 лет назад */12 лет назад, в апреле 1997 года — **А.Т./***, когда на книжном рынке не было ВООБЩЕ ничего (или почти ничего) приличного. Были некачественные переводы «западных» и «восточных» книг по БИ, в которых излагалась техника (ТОЛЬКО техника, и притом — неработающая в драке) тех или иных БИ. И ВСЁ!.. Не было ни тактики, ни психотренинга, ни серьёзной (нацеленной на реальный УЛИЧНЫЙ бой для ОБЫЧНОГО человека) работы с подручным оружием, и т.д.

Ну, может быть, и было что-то, но я, например, даже лет эдак через 5 после выхода «БМ», ни в Центре «Здоровье народа» на Первомайке (где я тогда жил), ни на большущем книжном рынке в СК «Олимпийский» ничего хотя бы сопоставимого с «БМ» найти не мог...

В конце концов (обращаюсь ко всем), вспомните себя самих в те годы: у большинства, наверняка, были вопросы типа «а вообще эффективно ли каратэ и ушу в реальной драке?..» и «можно ли совместить каратэ и культуризм?»... (его тогда на просторах великого и могучего русского языка называли еще не аглицким словечком «бодибилдинг», а культуризмом или просто «качкой»).

Вопросов было множество, и в первую очередь: «как и что отрабатывать, чтоб научиться реально драться», — и книга Тараса была воспринята «на ура», и вполне заслуженно. Я помню, как в журнале «Кэмпо» были статьи из готовящейся к изданию «БМ» (противопоставление спортивных и «условных» систем системам «тотального боя», а также отрывок из главы с тактическими схемами боя против нескольких противников). Я тогда эти статьи до дыр зачитывал и МЕЧТАЛ, что книга таки выйдет, и что я смогу её купить...

А сейчас мы обсуждаем книгу со своих НЫНЕШНИХ позиций, когда даже новичок при желании может быстро найти кучу качественной информации по БИ и уличному бою... А в те времена даже доступа в Интернет почти ни у кого не было!.. А у кого и был, так там всё равно нехрена было читать!..

Я уверен, что если бы Тарас СЕЙЧАС взялся переписывать свою «БМ», она бы сильно отличалась от оригинала.

А.Е. Тарас дал многим людям направление, в котором можно было более-менее уверенно двигаться и достигнуть результатов.

И он много раз (и в книге, и в журнале) писал, что «БМ» — это НЕ СТИЛЬ, а система («методика») выживания в «городских джунглях», и систему эту невозможно сделать универсальной, — каждый должен строить её для себя сам. Потому там и есть «набор приёмов», а не «система» в привычном нам понимании этого слова. И он, опять же много раз, указывал, что даже тот набор элементарных приёмов и связок, которые показаны в книге, — это не «базовая техника школы», а всего лишь ПРИМЕРЫ.

И, кстати, он тоже любил (см. «БМ» и «Кэмпо») повторять, что «БМ» — в первую очередь для людей ДУМАЮЩИХ, а конкретные приёмы — для тех, кто думать не умеет или не хочет. (Или для тех, кто только начинает свой Путь в БИ, и ему надо с чего-то начинать.) Это я, конечно же, вовсе не к тому клоню, что критики Тараса — дураки. Нет, конечно же!.. Надо рассматривать любую книгу в том контексте, в котором она создавалась.

Тарас многое нам дал, на многое «открыл глаза». Уверен, что многие присоединятся к этому мнению. А то, что у книги есть множество недостатков... А у какой книги их нет?!..

Сибиряк

Hharng! С моей точки зрения, вы совершенно правы. Тарас был вынужден определённым образом «расставить» акценты в книге, так сказать вынужденно, «время такое было». Грубо говоря, если бы он стал тогда писать то, что сегодня на сайте пишет Ю.Ю. Сенчуков, то «БМ» читать даже не стали бы.

Помню первое впечатление от книги — моё и моих друзей-напарников по тренировкам. Очень долго мы ей не верили, настолько она противоречила сложившемуся с детства представлению о единоборствах. Мне лично, по этой причине, пришлось в прямом смысле «на своей шкуре» проверять то, что там написано, в том числе непригодность спорта для улицы. И что? Через

несколько лет (благо не очень много) пришёл к тому же, что прочитал давным-давно в «БМ».

Споры же вокруг «БМ», по-моему, не утихают до сих пор по следующим причинам:

1. Тарас действительно использовал чужие материалы, но он этого и не скрывает, а кроме того, его собственное творчество заключалось в ОБЪЕДИНЕНИИ их в книгу, которая приобрела в итоге новое качество, не свойственное использованным цитатам;

2. Тарас лишил свою «БМ» столь любимой адептами БИ романтики, он прямо говорит, для чего она и что из себя представляет;

3. По указанной выше причине от «Боевой машины», так скажем, «веет» не «просветлением», «работой с энергией» или чайными церемониями, а долгой, утомительной, кропотливой и совершенно несекретной, где-то даже банальной работой, что интересует только единиц. Да, люди чувствуют, что «зерно» в книге есть, но вот незадача — заставить себя тренироваться так, как там требуется, не могут, не настолько хотят уметь драться, не настолько им это нужно. Как следствие — неприязнь к книге и автору.

Да, «БМ» не идеальна, но она даёт больше, чем можно было ожидать от книги, почитайте хотя бы то, чем сейчас завалены полки книжных магазинов (кстати, там либо осколки «дотарасовской» литературы по БИ, либо подражание ему — с добавлением «авторской экзотики»).

А то, что от его психотренинга может «крыша поехать»... Так тогда какое было представление о БИ? В белых отутюженных костюмчиках (кимоно), поклонились друг другу, настучали друг другу по мордасам, опять поклонились... И якобы с рождения благородные самураи, которые как будто бы на поле боя, в основном, стихи слагали о доблести своего врага (mamma mia, чушь какая!..).

А с другой стороны — кикбоксинг: без всяких костюмчиков и поклонов, чисто конкретно работа по мордасам; НО — «работает» на улице... даже если есть красивый цветной пояс или разряд... Ну и куда было человеку податься, если его главная проблема — НЕ неумение ударить в грушу, а неумение ударить в морду, даже если очень надо?

Тарас, по-моему, свою книгу писал для НОРМАЛЬНОГО обывателя, который сроду не занимался ни боксом, ни каратэ, но очень хочет, несмотря на брюшко и неумение пробежать 1 км, научиться защищать себя, и своих детей, и свою жену. Такому человеку нужна «встряска», ему надо хорошенько «проехаться по мозгам», дать ему что-то, что будет «работать». В том числе психоподготовку. Отсюда:

1. «Крыса, загнанная в угол», очень близкая по духу среднестатистическому «белому воротничку», которому ещё только предстоит научиться при «наезде» не писаться со страху, а побежать свой страх. Хоть каким-то образом...

2. ...И образ робота, «боевой машины». Наверное, потому что 15 лет назад Терминатор был очень даже популярен, все его знали, и все его представляли. А с кем же ещё мог попытаться себя отождествить человек, знающий о драке только по фильмам (и, возможно, по собственному опыту быть униженным пьяными или какими там ещё скотами)?.. Кем ещё себя представить?.. Ну, не «телепузиком» же...

3. ...И чем эти методы хуже тех, что применяются сейчас в КОИ или при «сдаче на береты»?

Да и не оттуда ли «ноги растут»?.. Всё из той же «БМ»?



Dolfsking

Простите, может не очень внимательно читал ваши мнения по поводу «БМ» Тарасова (времени не много), но общая картина вроде прояснилась.

Во-первых, люди, вы внимательно читали сие произведение? Я спрашиваю, потому, что когда внимательно читаешь, то задаешься множеством вопросов по поводу прочитанного, а также не грех заглянуть в список используемой литературы.

Книга «БМ» написана, как и все другие книги Тарасова — по источникам, прямо сказать доисторическим, причем не добавляя практически своего мнения. Так рефераты в институтах пишут, с инета скачивают и компонуют, или дипломы нерадивые студенты.

В общем, я считаю, что книга, а особенно такой собирательский труд, должен быть все-таки научным с таким же подходом, так как он направлен на влияние сознания масс, т.е. к читателю. скажу проще: ОТВРАТИТЕЛЬНО. Такие книги должны издаваться только лишь для запутывания «шпионов», в общем как полная дэза.

Комментарий: Этот, мягко говоря, не самый умный человек в своей деревне, пытается рассуждать о том, как надо писать книги, в частности — что должен был писать Тарас. Это примерно то же самое, когда слепой рассуждает о живописи.

Источники бывают «толковые» и «бестолковые», их возраст, если речь идет о мордобое, не имеет абсолютно никакого значения. Например, и сегодня многие горе-мыслители (в том числе участники форумов) демонстрируют абсолютное непонимание идей Ознобишина, высказанных почти 80 лет тому назад.

Что же касается вопроса о том, высказал я свои собственные суждения, или нет, это — всецело на ваше усмотрение, господа. Вот только споры и разговоры о моей книге продолжаются уже более 12 лет. Может быть, это о чем-то все же свидетельствует?!

А.Т.

Сибиряк

На мой взгляд, «научность подхода» в том, чтобы советовать только проверенные и эффективные вещи. С удовольствием подискутирую с вами. Вопрос к вам — что не проверено или не работает из того, что указано в книге Тараса (а не Тарасова, что, в общем-то не суть важно).

Пожалуйста, не зацикливайтесь на вскопке лопатой подъёма стопы или метании злосчастной кошки. Первое, по признанию самого Тараса — результат недосмотра художника (требовалось нарисовать УДАР лопатой по стопе)), а второе — вполне эффективно, можете сами попробовать (на себе не советую).

Dolfsking

Читал сие произведение уже давно, да и так — для «галочки». Я имел в виду не пользу или вред данного произведения, а сам подход к написанию. Многие книги Тараса написаны в таком духе — поверхностно и мягко скажем дилетантски, с точки зрения «продвинутых файтеров». А так, для новичков или людей, хотящих расширить свой кругозор, вполне удобоваримое произведение. Попробуйте по книге «Как заработать миллион» заработать его!

Комментарий: Относительно «файтеров». Помню, приехал к нам на семинар один дядя из России. Рост — 188 см, вес — 95 кг, мастер спорта по самбо, 2-й дан Вадо-рю каратэ, полученный не в Москве, а в Японии. Интересно, с точки зрения анонимного автора поста, это файтер, или нет? Подозреваю, что нет, ибо такие недоумки считают «человеками» только себя.

Так вот, о нашем госте. Он успел посетить до момента встречи немало семинаров по разным направлениям (стилям, школам) и честно признался, что не ждет от нас абсолютно ничего интересного. Приехал посмотреть просто из любопытства. Ну что ж. К концу первого дня мы смогли популярно ему объяснить «с помощью жестов», что, несмотря на свою массу, самоуверенность, великолепную «физуху» и прекрасную подготовку «по школе», драться «на улице» он абсолютно не умет. Таких как он, было большинство на всех семинарах, только, в отличие от «дяди», с гораздо худшей подготовкой.

А.Т.

Hharng

У любой книги — своя аудитория читателей. Я, например, Блаватскую читать не буду. С моей точки зрения — это «бред сивой кобылы». А для кого-то её книги являются «настольными»... Так же и с «БМ». Она не была написана для «продвинутых файтеров». Её аудитория — большинство (!) людей, мало или ничего не знающих о БИ, но желающих научиться защищать себя и своих близких. То есть, для 99,99% населения. Один десятиты-

сячный «продвинутый файтер» погоды не делает. Он и сам такую же книжку может написать. Но, однако же, не пишет!.. А Тарас написал. В ней, конечно, есть недостатки, однако не настолько существенные (с учётом всего прочего, что хорошо изложено), чтоб её с дерьмом смешивать.

То, что она написана «поверхностно», по-моему, частично верно. Но, если вдаваться во все подробности, то получится, без преувеличения, многотомная энциклопедия.

Я бы порекомендовал, как и любую другую заслуживающую внимания книжку, её перечитывать время от времени. Тогда находятся ответы на многие вопросы, сомнения и критику.

Книги типа «Как заработать миллион» не имеют к «БМ» никакого отношения. Точно так же, как, скажем, кулинарная книга или учебник истории для 8-го класса. По ним тоже нельзя научиться драться. Но этот факт ничего не доказывает в отношении «БМ».

Кот

Для людей, хотящих расширить свой кругозор, «БМ» — вполне удобоваримое произведение. Вот-вот... Я там нашел пару незнакомых «подлянок»... Было пользительно...

Пиночет

«Сочинить новую книгу — это достижение, которое будут помнить тысячу осеней. Растолковать старую книгу — это заслуга, которую не забудут десять тысяч лет». (Чжан Чжао «Тени глубоко сна»)

Из материалов форума Guns.ru
Тема: Анатолий Тарас — русофоб и хам

Тарантул 27.07.2005

Я считаю, что Анатолий Тарас наиболее реалистично описывает жизненные ситуации в своей книге «Боевая машина», чем кто-либо. Я прочитал множество книг по самообороне, занимаюсь в секции рукопашного боя и остановился на его программе, т.е. САМ создаю себе тренинг, учитывая свои физические возможности (рост, вес и т.д.).

Евгений 4.09.2005

Более реалистичной книги я не встречал, а самое главное — язык, которым она написана. Книге нет аналогов.

Manager 2.12.2005

Обыкновенные компиляции, Тарас и прочие должны фигурировать не как авторы, а как составители. Причем в распиаренной «Боевой Машине» куча откровенной лажи, особенно, что касается использования ножа. В чисто рукопашном смысле — бессистемная куча техник. Новичку не освоить (методы отработки толком не описаны, кроме общих слов), а опытный толь-



ко улыбнется. Остальные книги — сборище устаревших наставлений, интересных только в историческом плане.

Комментарий. Техника работы ножом в книге «БМ» не рассматривается. Вот я и говорю: у этой публике в головах все перепутано. Приписывают мне то, чего у меня нет. А потом яростно лают.

То же самое — относительно пресловутого «пиара» (P.R. — public relations). Никто мою книгу не «раскручивал» — ни по ТВ, ни в газетах, ни в глянцевых журналах, она приобрела ошеломляющую популярность исключительно благодаря своим собственным достоинствам.

А.Т.

Сергей Константинович 5.12.2005

Я посмотрел, что тут многие пишут и пришел к выводу, вы плохо читали книгу «Боевая Машина»! Там совсем не главное — умение драться или бить или даже убивать, самое главное в этой книге описано — как жить!!! И жить не просто как обыватель, а жить по-настоящему, как человеку, а не как голой обезьяне!!!

Виталий 27.01.2006

Реалистично! Анатолий Тарас описал путь Боевых Искусств. Не драку, не как быть победителем на татами, а указал на Путь. Но СЛЕПЫЕ указаний не видят!

Беркут 9.04.2006

Уважаемый Анатолий Тарас!!! Объясните, пожалуйста, почему Вы всем пишете, что служили в спецназе, разведке и прочих спец... Я как-то попал к Вам на так называемый семинар по рукопашному бою в Академию спорта. Ни техники, ни методики, обыкновенный лохотронщик. Ваши книги рассчитаны на подростков, это они верят в то, что тренироваться не обязательно, достаточно почитать Вашу галиматью. А в прошлом Вы работали в инспекции по делам несовершеннолетних т.е. ИДН и боевыми искусствами не занимались, просто пошла мода и Вы решили поймать ветер.

Комментарий. Я много где подвизался за свои 65 лет жизни, в том числе в армии (3 года срочной службы + 11 лет в так называемом «действующем резерве»), в уголовном розыске, в инспекции по делам несовершеннолетних (там я собирал материалы для своей кандидатской диссертации). А параллельно учился в университете (после срочной службы), работал в НИИ, прошел аспирантуру, докторантуру и т.д.

Что касается семинаров в Академии физкультуры и спорта, то если ты не смог понять то, что там преподали, то тебе уже никто не поможет. Цель всякого семинара — не только нашего — «прочистить мозги» и указать основы. А дальше — сам работай, дорогой товарищ, своими ручками, ножками, головой, задницей. Путь тебе указан. Ведь никто за тебя драться не станет, только ты сам — как умеешь и как можешь.

И нигде я не говорил и не писал, что тренироваться не обязательно. Я всего лишь сказал, что физических возможностей любого обыкновенного человека (не занимавшегося ОФП) хватит на то, чтобы убить врага — если научить его драться. Но если ты понял эти слова как призыв не тренироваться — флаг тебе в руки!

А.Т.

Fiel. 31.05.2006

Кто интересовался БИ в начале 90-х, тот наверняка читал журнал «Кэмпо». Этот журнал с русофобскими статейками издавался именно под началом Тараса. Его «полемика» с Михаилом Лукашевым, пожилым человеком, так много и так интересно писавшим по истории самбо... «Старый мудак», «Выжил из ума»... Что вы думаете насчет этого?

А его «знаменитый бестселлер» — «Боевая машина», где на протяжении всей книги читаешь плевки в адрес всего русского, да и всего бывшего советского народа? К тому же «бестселлер» похож больше не на авторский труд, а на компиляцию разных авторов (в таком духе пишутся, например, диссертационные работы)? Что он за человек вообще, этот Тарас, кто-нибудь знает??

Комментарий: Ничего русофобского в «Кэмпо» никогда не было. Если же Фил полагает, что критика сочинений Лукашева (в которых было очень много слов, но мало конкретной информации), равно как и насмешки над придуманными в наши дни псевдорусскими системами единоборств (якобы древними) — это и есть русофобия, то он точно «больной на голову».

Свобода слова — это свобода критики. «Кэмпо», кстати говоря, помимо критики, в каждом номере содержал массу полезных сведений, и в виде текстов, и в виде иллюстраций.

А.Т.

Posted 31.05.2006

Еще похлеще некий «Трактат о женской самообороне», под редакцией А. Тараса. Написан хамским, площадным языком. По-моему, даже мат присутствует (книжицу эту я не покупал, прочитал выборочно несколько страниц в магазине). Фотографии в книжице украдены из книги Маширо «Черная медицина». Первые страниц 15 составляет ругань в адрес других авторов (Кадочникова, Белова и т.д). Я сам ругаюсь матом, но в книгах такого толка мат режет глаз... А хамство в любом виде неприятно.

Комментарий: Неправда. Ни матерных, ни других нецензурных выражений в книге Виктора Лялько нет. Есть в ней аргументированная критика различных псевдосистем и псевдоспециалистов в области самообороны, которой посвящена глава «Как отличить правильные советы от неправильных» (46 страниц).

Фотографии и рисунки Лялько взял из разных источников, в основном — иностранных. И что в том плохого? Иллюстрации хорошие, дают ясное представление о сути приемов. Остальное не имеет никакого значения. Эта книга — по моему мнению — САМАЯ ЛУЧШАЯ среди всех, посвященных вопросам женской самообороны и одна из лучших — по самообороне вообще. Она была лучшей на момент издания (август 2001 г.) и остается таковой до сих пор. Все последующие книги о женской самообороне других авторов — «тоска зеленая».

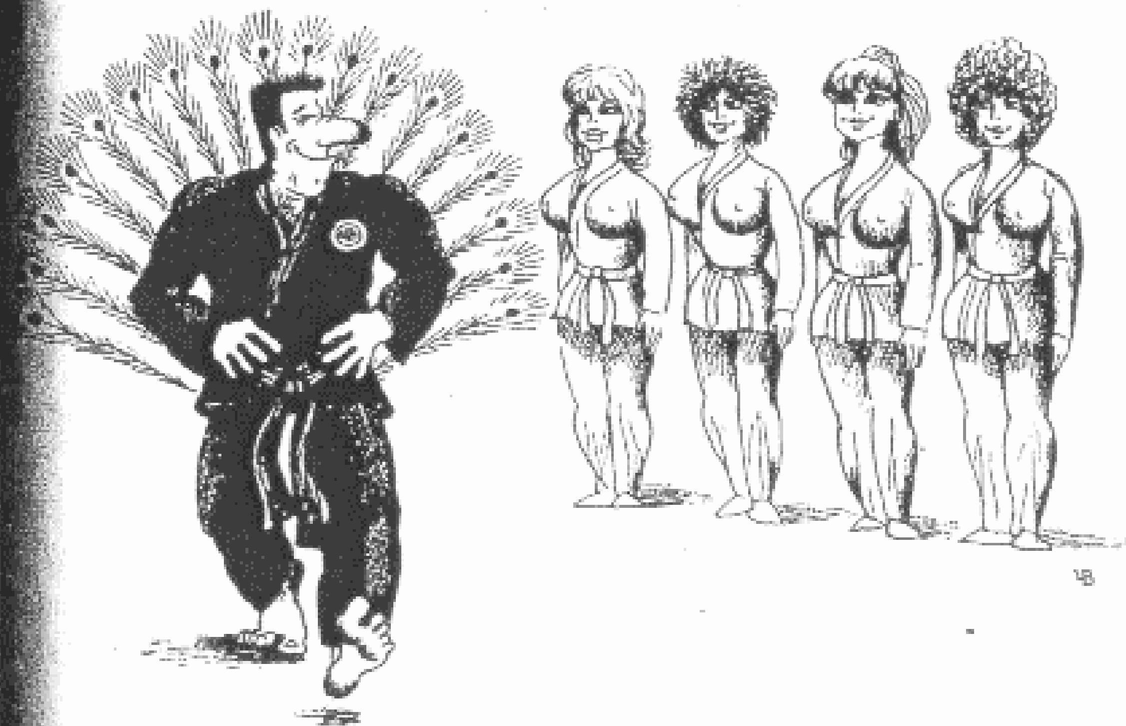
А.Т.

klinok. posted 31.05.2006

Я знаю Тараса достаточно давно. Всё его творчество: журналы, книги, видеосеминары — был в личной переписке (и мою статейку в КЭМПО печатали). Ничего «русофобского» у него нет — только суровая реальность, и если смотреть в зеркало кому-то не нравится, это его проблемы. А человек он сложный — ну, так все одарённые люди, как правило, обладают не очень уживчивым характером. Потому что имеют своё мнение — и это не нравится аморфной массе.

154CM. 31.05.2006

Мне понравилась книга «БМ». Ничего русофобского не видел, читал от корки до корки, там все по делу. А про советское законодательство — верно там все, сейчас законы как бы другие, но работают-то на практике советские. По ним отвечать можно только тогда, когда тебя уже режут, не раньше.



Fiel. 31.05.2006

Из Тараса я читал книги «Боевая машина» и «Рукопашный бой СМЕРШ». Книги были не мои, брал у приятеля. Чтобы доказать русофобию, надо будет брать книгу и читать заново, чтобы процитировать... Эх, придётся это сделать.

«Трактат о женской самообороне» я действительно только листал в магазине. Хоть стоила она меньше 100 рублей, мне и таких денег на это дерьмо жалко было потратить.

Кстати, мнение автора из этого «трактата». В ФРГ, видите ли, стояли цивилизованные войска НАТО. Поэтому книгам по самозащите, написанным в этой стерильной стране, верить нельзя. А в ГДР стояли советские войска (намекалось на то, что — «русские свиньи», естественно, автор этих слов не написал, чтобы избежать судебных исков), поэтому книге, написанной немцем из ГДР, верить можно, ибо советские солдаты только и делали, что шлялись по Восточной Германии и морды направо и налево били. Этот перл я запомнил, кто не верит, пусть идет в магазин и купит эту книжку. Она в красной обложке и отпечатана чуть ли не на оберточной бумаге.

Комментарий: Прекрасный образец того, как участник форума приписывает автору (в данном случае Виктору Лялько) то, чего у него нет. Но «участник», видите ли, изволит так думать! Однако, если лично он считает, что «русские — свиньи», то при чем

здесь Тарас или Лялько?! Именно такое «приписывание» авторам книг участниками форумов собственных измышлений приходится видеть (в смысле — читать) постоянно.

А.Т.

Kalmar. 1.06.2006

Не могу понять цели обсирания Тараса. Ничего русофобского в его трудах не заметил, как и неуважительного отношения к какой-либо нации вообще. Книга «БМ» очень полезная, описываются реальные ситуации и как из них выходить. По-моему, первая книга в России про боевую психологию.

«Пинать» конструктивно, т.е. критиковать, полезно всех. Критика еще никому не вредила. В Америке выпускают книги об американской улице, преступном мире, этнических бандах и способах выживания. Никому не приходит в голову считать их антиамериканскими.

BARS D. 1.06.2006

Клинок правильно написал, все люди разные, так что не судите строго. Тем более, что не знакомы лично. По поводу книг... Не секрет, что огромная масса литературы по самообороне и другим видам единоборств написана с использованием не только авторских фотографий, но и чужих, в этом нет ничего страшного для человека, который интересуется именно содержанием, а не вопросами юридической защиты авторских прав. Главное, чтобы все иллюстрации и описания были «по делу» и максимально понятны для читателя.

Не секрет, что все системы боя взаимосвязаны, если покопаться, то можно найти очень много сходств, одинаковых элементов и т.д. По большому счету, все действия направлены на человека, а он, в свою очередь, субстанция достаточно ограниченная — суставы ломаются в нескольких плоскостях у всех, а под каким углом подойти, какой сделать прищур глаз, что выкрикнуть при этом и в какой стойке — дело индивидуальное.

Конкретно: кто ищет, тот вполне может найти в книгах Тараса что-то для себя. Просто читайте внимательней и не обращайте внимания на мелочи!

False. 1.06.2006

Слова Фила — звиздеж и провокация, к БИ не имеющая отношения. Автор гонит пургу, абсолютно без всякой смысловой нагрузки.

Fiel. 1.06.2006

Ну, вот тебе профессиональное мнение бывшего тренера и дважды чемпиона страны: Тарас — мудак. Надеюсь, достаточно четкое мнение, разъяснять не придется. /Кто имеется в виду под чемпионом — непонятно. *А.Т.*/

Могу и развернутый ответ дать: Тарас, это тот же Анус, только первый более дубина, а второй более идиот, но они не осознают полных последствий своего бреда и совершенно не представляют, каким количеством швов им могут обойтись их высказывания и вызовы на «дуэли» и прочая лабуда.

Комментарий: Интересно было бы узнать, когда, где и кого я вызывал на «дуэль»? Это еще одна выдумка недоумка Фила, озлобленного на весь мир. Кто такой Анус, понятия не имею.

А.Т.

Vovanoid. posted 1.06.2006

quote: Originally posted by Fiel: А вот книжка и тон Тараса меня обидела...

Это дело сугубо индивидуальное. Я тоже читал «БМ», тоже внимательно, не со всем согласился, чему-то явно возражаю, но ничего обидного для себя не нашел. Я сам русский, причем националистических идей, мягко говоря, не чужд, но вот не нашел там ничего такого русофобского. Есть вещи, которые могут быть оскорбительными для людей вообще (например, уничижительные высказывания в адрес людей, не желающих заниматься БИ), но они никак не связаны с национальной принадлежностью...

Klinok. 1.06.2006

Господа, если вы начали и продолжаете хулить Тараса — то конкретно давайте: где, когда, какие фразы вас не устраивают, в чём выражается «русофобия», и так далее. А пока что только маловразумительные вопли слышатся, не более.

Для начала — хотя бы внимательно осмотрите — что вы в руки берёте. в частности; «Трактат о женской самообороне» написан под общей РЕДАКЦИЕЙ Тараса, АВТОР же у книги (это прямо на обложке написано), совсем другой (Лялько).

Fiel. 1.06.2006

Вот взять бы этого Лялько, подкараулить в подворотне/подъезде и отлупить битой хорошенько за его поганый язык!

Комментарий: Виктор Лялько родом из Алтайского края. Сейчас ему 48 лет, из них последние семь он живет в Англии. Мастер спорта СССР по боксу и каратэ. Многократный чемпион соревнований различного уровня (городских, областных, краевых) по боксу, самбо, каратэ, тхэквондо. Трехкратный чемпион Сибири в боях без правил. Смею думать, что в случае личной встречи он без малейшего труда за 5 секунд превратил бы придурка Фила в полного инвалида.

А.Т.

BARS D. 2.06.2006

Еще раз повторюсь — каждый человек индивидуален, есть свой опыт, своё мнение... Лично я никогда не встречал ни одного БИ, в котором бы лично меня все устраивало! Инструктор может вам показать очень красивую и интересную вещь, но вот насколько она применима вообще и для вас в частности — это вопрос!? Посему считаю, что в книгах Тараса можно почерпнуть информацию, особенно человеку необразованному в БИ. Лично я там особо нового ничего не нашел, но кому-то некоторые элементы будут полезны.

Sigurd. 3.06.2006

Полностью поддерживаю Барса. Меня лично инструктор заставлял читать «БМ», потому что там более или менее правильно описана психология боя, а все техники откровенно сырые, исключительно для ознакомления. Настоящая тренировка происходит в зале с напарником и инструктором, приемы — штука очень индивидуальная.

Если память мне не изменяет (давно читал), Тарас сразу говорит, что его книги к БИ отношения не имеют, ибо спорт — это спорт, а настоящий бой правил не имеет...

Waltender. 3.06.2006

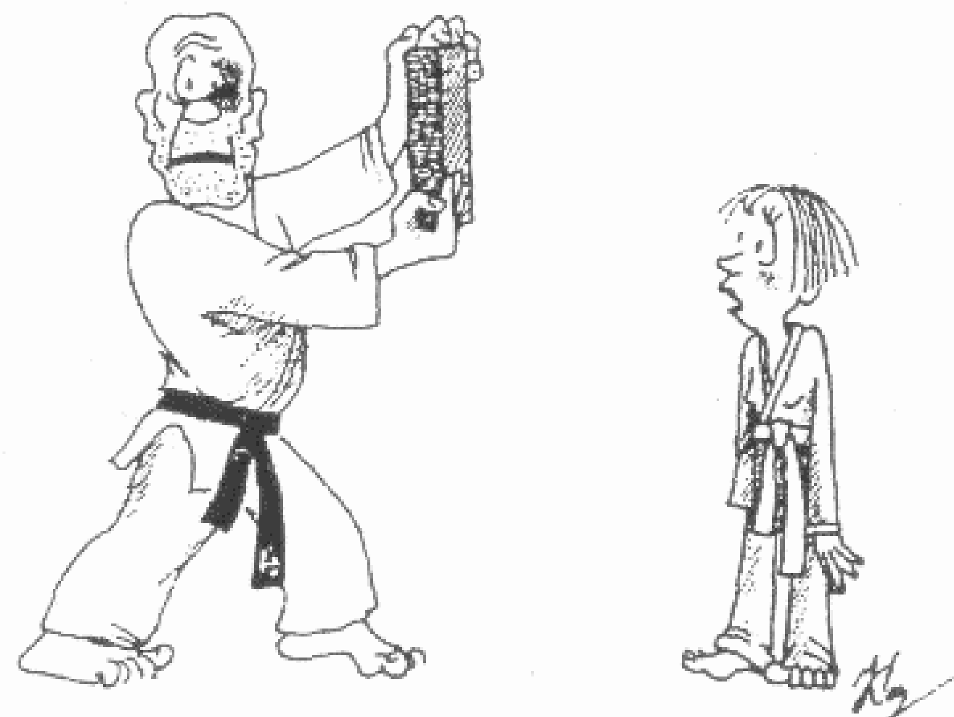
Цитата: (by klinok): «Я знаю Тараса достаточно давно, всё его творчество — журналы, книги, видеосеминары. Был в личной переписке с ним (и мою статейку в КЭМПО печатали). Ничего «русофобского» у него нет — только суровая реальность, и если смотреть в зеркало кому-то не нравится, это его проблемы, а человек он сложный — ну, так все одарённые люди, как правило, обладают не очень уживчивым характером. потому что имеют своё мнение — и это не нравится аморфной массе».

Полностью согласен. Добавлю, что у этого дядьки /Тараса/ к тому же неплохое чувство юмора. Где автор топика нашёл в его книжке русофобию — трудно сказать. Может, предположу, высказывание Тараса про «деревенских мудаков», а сиречь гопов окраинных районов и новостроек показалось Филу русофобским, так что — гопы олицетворяют собой русский народ, что ли?

Ланка. 4.06.2006

Мне сначала попалось первое издание «БМ». Там была глава о самообороне от собак. Перевела ее на немецкий и венгерский, дала почитать кинологам (от полиции и армии). Ржали они долго, потом объясняли, где какой ляп.

Летом в Москве зашла в «Москву», (книжный на Тверской). Было новое издание «БМ». В ней эта глава уже отсутствовала.



Мне книжки издаваемые Тарасом нравятся — читабельны, в отличие от подобной литературы, издаваемой другими. «БМ» очень понравилась, информативна. То, что допускает ошибки — ну так не ошибается тот, кто ничего не делает. А то, что он «русофоб» — это что-то новое. Русофобства у него не наблюдала.

Комментарий: Мне тоже два кинолога написали, один из Московской области, другой из Сибири, ругали, на чем свет стоит. Однако в процессе письменного общения с ними быстро выяснилось следующее.

Во-первых, они имели в виду профессионально подготовленных псов, натасканных на задержание преступников, с которыми работают эти кинологи. На то, что в «БМ» речь идет об обычных уличных и дворовых собаках (не служебных), они никакого внимания не обратили. То есть, книгу мою — как и большинство других — лишь пролистали и предостережение на этот счет пропустили мимо своего внимания.

Во-вторых, когда я предложил им самим письменно изложить «правильный подход» к самообороне от собак (в объеме от десяти страниц до книги, которую пообещал издать), они сразу «увяли» и пишут эти тексты вот уже одиннадцать лет.

В-третьих, «ляпов» в этой части «БМ» практически нет. Все, что там изложено — работает, несмотря на то, что кинологи думают иначе. Так что с них взять? Они — специалисты по собакам, а не по дракам. Почему-то это важнейшее обстоятельство ускользает от внимания участников форума.

На военной службе мне не раз приходилось отбиваться от очень злых собачек (уверяю вас, не по собственному желанию, кусаются они очень больно), так что собак я сильно не люблю — любых, от питбулей до болонок.

А в конце 80-х однажды я проставил знакомому менту-кинологу «коня» (бутылку коньяка, если кто не понял) и напустил он на меня злого песика. Настроение у меня было тогда очень плохое, жизнь вроде бы зашла в тупик, захотелось развеяться каким-нибудь нетрадиционным способом.

Верить мне или не верить — дело для каждого читателя сугубо личное. Только скажу, что плохо пёсику пришлось. Кинологу тоже досталось, на площадке я уже не соображал, что он «свой» (пресловутая «боевая ярость» существенно мешает осознанию), а он, чудила, кинулся пса защищать. Что ж, пришлось поставить еще двух «коней», тем дело и кончилось.

А.Т.

Den76. 4.06.2006

У Тараса взял, на мой взгляд, оптимальное для своего возраста, здоровья и комплекции. Как-то, связки ударов для боя — самый минимум. Утренний комплекс (до сих пор себя с матюгами из постели вытаскиваю в 5.30 утра) — может, привыкну еще. Немного теории — про крысу понравилось.

Со многим не согласен, многое просто не пошло, не дано, видимо. Но что смог — то взял. Русофобии в его книге «БМ» не заметил.

Комментарий: Забавные все же люди. Предположим, попалась бы им в руки книга какого-нибудь инструктора «рукопашки» из американских подразделений спецназ («зеленые береты», «морские котики», рейнджеры и прочие). Лично мне доводилось такие книжицы изучать. Ничего хорошего о вероятном противнике, то есть, о русско-советских военнослужащих там нет, а вот обидных высказываний в адрес «плохих русских парней» достаточно.

И что с того? Неужели ненависть (или мягче — неприязнь) к русским у такого инструктора означает, что все его наставления на тему — как правильно убивать и калечить «москалей» — это бред?! Однако логика Фила, Дена и подобных ему примерно такова. Если Тарас, предположим, русофоб, то его книга яйца выеденного не стоит. Ха-ха!

А.Т.

Kalmar. 5.06.2006

«Самое большое психодуховное страдание причиняет человеку сознание, что кому-то лучше, чем ему». /Да Сюэ. Карма — «Великое учение причин и следствий»/.

Дык деревенский мудак, он без национальности.

Комментарий: И не только деревенский. Вообще, стадо мудаков на постсоветском пространстве многократно превышает число умников. Не я подметил. Об этом Ильф с Петровым еще в конце 20-х годов убедительно написали (загляни в их книгу «12 стульев»). С тех пор, если что и изменилось, так в худшую сторону. Грамотных стало больше, а умных — меньше.

Не случайно ведь в России пользуется сумасшедшим рейтингом передача Павла Якубовича «Поле чудес». Народ явно не понимает, что покойный Влад Листьев взял это название из книги Алексея Толстого «Золотой ключик или приключения Буратино». Полное название звучит так: «Поле чудес в стране дураков»! Дураки обожают, когда их показывают на всероссийском экране во всей непроходимой тупости, с домашними разносолами и с песнями безмозглых сопливых деток, либо омерзительных толстых теток.

А.Т.

Waltender. 5.06.2006

Там /в «БМ»/ речь шла об окраинах городов, заселённых, по преимуществу, бывшими обитателями деревень. Кальмар прав — деревенский мудак, не значит РУССКИЙ мудак. По ходу, это гоп-интернационалист (ну, или космополит, кому как приятнее).

Kalmar. 5.06.2006

Дык это его мнение, у тебя — другое. Доля татарской крови в России солидная, крещеных татар было много и что из этого следует? Что белорусы лучше? Пусть говорит. Кстати, татары создали самую большую империю в мире, установили на ее территории закон и порядок. Для Руси это были 300 лет процветания.

А книги по «БИ» интересные Тарас пишет. Не стоит путать его политические взгляды с профессиональными.

Манагер. 8.06.2006

«Боевую машину» пробрел в 1997 году, не потому, что особо чем-то восхитила, а просто из привычки знакомиться с новинками литературы по всяческому рукоприкладству.

Сразу произвела впечатление «солянки сборной». Если известный персонаж культового писателя отечественной интеллигенции мечтал отнять и поделить (или что-то в этом роде, дословно не помню), то у Тараса принцип иной — свалить все в кучу и перемешать, причем сваливание осуществляется методом простой компиляции. Причем, если Медведев (нещадно Тарасом и иже с ним оплеванный, в частности в справочнике «Боевые и спортивные единоборства») ту же компиляцию делает по крайней мере со ссылками на авторов /неправда — *А.Т.*/, то сабж не стесняется без кавычек втыкать и отдельные фразы, и целые куски текста. Та же компилятивность прослеживается в иллюстрациях.

Что до содержания... Автор громогласно обещает читателю некую систему (сразу отмечу: неправда — *А.Т.*), а системы-то и нет, есть беспорядочный набор «приемчиков», лишенных какой-либо базы, очередное «самбо с ударами». Биомеханика их выполнения оставлена за кадром, и возникает сильное подозрение, что и для самого автора она есть темный лес. Внешняя видимость есть, а внутреннего содержания нет.

Точка зрения автора на использование подручных средств — это ва-а-ще набор перлов. Чего стоит одна рекомендация по из-



готовлению кастетов из деревяшки и трех забитых в нее гвоздей! (Кстати, если такая самоделка и рассмешит СМ, то смех не помешает впаять за нее соответствующую статью, о чем Т. как-то умалчивает).

Когда заходит речь про ножи, то первое, что веселит — это совет осваивать их метание в целях уличной самообороны. Ей-богу, трудно предложить что-либо более бредовое. Самым подходящим, по мнению Т., является носить с собой пару... сапожных ножиков в самодельных чехлах — очевидно, существование складников с одноручным открыванием для него есть тайна великая. Ну, и совсем уж песня начинается, когда в качестве альтернативы ножу Т. выдвигает ...заточенные монеты и кусочки битого стекла. Комментарии излишни. (Это точно. Если бы Манагер потрудился проверить данные рекомендации практически, он бы наконец заткнулся. — *А.Т.*)

Едем далее. Главу про самозащиту от собак читать без смеха невозможно — набор бредней. Ей-богу, сходил бы спецназовец-расстрига разок на дресплощадку, может, и повыветрились бы глупости из головы. Глава про психотренинг: м-да... Психотренинг по Тарасу, выражаясь деликатно, смахивает на нейрохирургическую операцию, выполняемую посредством лесорубно-

го топора. Лоботомия может и выйдет, а что-нибудь более дельное — вряд ли.

Ну, и конечно, умиляет подборка описаний драк и побоищ из бульварной литературы (типа опусов Ильи Деревянко). Жизненные примеры, что и говорить... Так что могу повторить: нет там никакой системы, есть параноидальный страх перед всем окружающим миром (им пронизана вся «БМ»), в результате которого возникает этакое пособие для «самооборонщиков» с кусками стекла в руках, затравленным взглядом и комплексом охрененного превосходства над всеми окружающими в голове.

Насчет хамства у Тараса..: что есть, то есть. В «БМ», правда, немного, зато в дальнейших книгах хватает... Написать можно еще много, но пока резюмирую словами одного из предыдущих авторов: Тарас — мудак.

Комментарий: Пассаж о биомеханике — это просто песня души! Думаю, что любой читатель знаком с литературой по боевым искусствам и наверняка у него в шкафу стоит десяток таких книг. И что? Неужели в них имеется биомеханический анализ движений? Что-то нигде я подобного анализа не встречал, за исключением учебников по теории и практике физического воспитания для институтов физкультуры. Но такие учебники читают только студенты и только перед экзаменами. Так что не надо выдумывать насчет биомеханики.

Метание ножа (и других предметов) действительно занятие не для всех и не для каждого. Помню, как в июле 95 года на семинаре в Риге (в латвийском филиале Международной Академии безопасности) я от души веселился, наблюдая за попытками некоторых участников метать ножи в стволы сосен (участники семинара жили на территории Межа-парка). Лично я выиграл тогда пари на бутылку виски (водку не люблю): из 30 попыток 30 попаданий в цель, указанную мелом, хотя кидать пришлось три разных ножа. Так что нож, брошенный в оппонента умелой рукой, остановит его на приличном удалении (до 10–12 шагов).

Что касается кастета из деревяшки с тремя гвоздями, то вещь эта проверена в деле. Оружие просто жуткое по своему воздействию Я ведь не рекомендую пугать им попутчиков в общественном транспорте. Зато в ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ такой кастет может спасти жизнь. Конечно, любой мент и любой судья признает его оружием. Так разве дело в них?! Дело в тебе самом.

Пару слов о стеклах. Манагер не знает (ну, тупой!), что скол обычного оконного стекла своей остротой превосходит медицинский скальпель (скол — значит грань). Я уже говорил в первой части книги, что половину стеклышка надо заранее обернуть несколько слоев бумагой — чтобы не порезаться самому. А чтобы она не свалилась, бумагу к стеклу приклеить клеем типа ПВА и еще обернуть сверху несколько раз толстой ниткой).

В ходе беседы с неприятным оппонентом достаточно легкого движения руки (обращаю внимание читателя — легкого), и его рука (или морда) будет разрезана «от и до». Соответственно, обильно потечет кровь. А на мужскую половину человечества вид собственной крови производит угнетающее впечатление. Это женщины радуются, когда ее видят: ура, за прошедшие Х дней я «не залетела».

В связи с описанием драк, почерпнутых из бульварной литературы, хотел бы напомнить то, что сказано в «БМ» по этому поводу: «Смысл такого цитирования, конечно, не в описании техники. Мне хочется, чтобы те из вас, у кого нет собственного боевого опыта, почувствовали ДУХ смертельной схватки «за жизнь». /«Боевая машина», 1997, с. 487./

Ну, и что в этом плохого? Или неправильного? Дело тут в совсем в другом — в глубокой неприязни автора поста, укрывшегося под «кликухой» Манагер, лично к А.Е. Тарасу.

И под конец — о злосчастных собаках. Думаю, что имеет смысл привести цитату из «БМ». Главу «Оборона от собак» в ней завершают следующие слова:

«Разумеется, приведенные здесь рекомендации полезны лишь при защите от необученных или плохо натасканных собак. Для борьбы с решительно настроенными псами-профессионалами необходимы специальный тренинг и «настоящее» оружие. Но, как я уже сказал раньше, ваш наиболее вероятный четвероногий противник, это именно невоспитанное животное с неустойчивой психикой. Так что шансы на успех в схватке с ним высоки. Главное, как и во всех других случаях жизни, не терять самообладание». (стр. 520)

Я и сегодня подписываюсь под этими словами. Все правильно. А кому сказанного недостаточно — тот просто идиот, притом клинический!

А.Т.



Fiel. 8.06.2006

Над куском битого стекла я тоже призадумался. У меня в семье был печальный случай, когда мой младший брат, когда ему было то ли 7, то ли 8 лет, схватился рукой за лезвие ножа, лезвие было повернуто, к сожалению, острой частью к пальцам. Он пытался проткнуть ножом консервную банку (со злости), в итоге — разрез сухожилия на мизинце, операция. Тарас, правда, предлагает обернуть стекло чем-либо, но представив, насколько кромка осколка стекла острее ножа — каковы будут последствия для руки... Бррр.

Комментарий: Не представлять надо своей глупой башкой, а пробовать. Опыт — лучший учитель. Тогда и на форумах в Сети меньше глупостей будет.

А.Т.

Fiel. 8.06.2006

Цитата: «Есть параноидальный страх перед всем окружающим миром (им пронизана вся «БМ»)».

Согласен. Что есть, то есть. Мне предисловие к книге очень понравилось. Марк Захаров, оказывается, для Тараса — авторитет. «Нету воина смелей, чем напуганный еврей», хе-хе-хе. Не в обиду всем евреям будет сказано, но те евреи, с которыми я был знаком в жизни, точно так же боялись ВСЕГО. Один чуть ли не 10 лет назад понесся в магазин покупать «Осу» или что там тогда вместо нее продавалось только из-за того, что поздно вечером на остановке к нему подошел пьяный парень и стал приставать с разговорами. Другой просто из дому не выходит позже 9–10 часов, боится, что прибьют. А молодые еще ребята...

Да, люди начитаются Тараса, а потом происходят казусы типа того, что кто-то захотел просто стрельнуть мелочи на пиво или сигарету, а в него за это стреляют из УДАРа дрожащими от страха руками. У меня почему-то за всю жизнь никто ТРЕБОВАТЬ денег на пиво никогда не требовал. Нет и нет, извиняются и уходят. Драться ко мне лезть никто из стрелков даже не пытался.

Комментарий: Вообще-то Марка Захарова я уважаю не за то, что он еврей, а потому, что признан специалистами в области искусства одним из лучших театральных режиссеров России. В энциклопедическом словаре сказано, что Захаров — 1933 года рождения, так что и по возрасту, и по роду деятельности — не воин,

и быть таковым не обязан. Как там у китайцев? «Из доброго железа не делают гвоздей, добрые люди не идут в солдаты».

В качестве предисловия к «БМ» я использовал статью Захарова, опубликованную в газете «Известия» более 14 лет назад, в октябре 1995 года. Может быть, некоторые читатели постарше еще помнят, какой тогда в России царил беспредел, как людей убивали, избивали и грабили пачками повсюду. Вот Захаров и закричал на всю страну: «Караул, что делать?» А моя книга была одним из ответов на его вопль, она утверждала: «Надо уметь защищать себя!»

Но типам вроде Фила даже столь простые умозаключения не под силу. Ненависть ко всем и ко всему хлещет у них из всех отверстий, тогда как вместо мозгов — опилки.

А.Т.

Манагер. 9.06.2006

Да читали мы многословные тарасовы банальности, читали... Забавно, когда трюизмы преподносятся с гордым видом открытия Америки. Еще смешнее, когда такой вот «смертоносный» Тарас изрекает полную чушь типа категорических советов не бить кулаком. Странно, как за века люди до этого не дошли, и разные не читавшие Тараса кретины от Окинавы до туманного Альбиона этим самым кулаком друг друга били (случалось, и убивали).

Приводимые Тарасом ознобишинские аргументы, что, дескать, кулаком не ударишь в полную силу, есть чушь (говорю как практик, в т.ч. и на основании опыта совершенно неспортивных столкновений), а то, что описываемые Ознобишиным боксеры прежнего времени выдерживали бои по несколько десятков раундов, скорее свидетельство умения держать удар и выполнять уклоны (последнее, конечно, противоречит обыденному представлению о тогдашних боксерах как о неповоротливых амбалах). Столь любимые Тарасом французы тоже не с кондачка взялись дополнять свой сават техникой рук, позаимствованной из английского бокса.

Или пассаж про опасную бритву как «оружие почти идеальное» (курьезный вопрос: «Где ее найти?», вероятно, обусловлен тем, что Тарас за всю свою насыщенную биографию не посетил ни одной барахолки). Это чем же сей «девайс» идеален? Нормальной фиксации клинка нет, колющие свойства отсутствуют

напрочь, любая неосторожность при держании чревата для самого владельца. Я уж умолчу о том, что наличие в кармане складника понятно любому СМ, даже если и вызовет с его стороны неодобрение, а вот что вразумительного можно сказать в ответ на закономерный вопрос, кого это вы собрались брить в 2 часа ночи? Так сказать, парикмахер-любитель... То же, кстати, в полной мере относится к рекомендации их «БМ» таскать для самообороны скальпель.

А уж «проткнуть горло большим пальцем» — это вообще перл... Да пробовал ли Т. своим большим пальцем проткнуть хотя бы брюшину потрошеной куриной тушки, спокойно лежащей на столе? Явно нет, иначе бы не писал такую чушь. Простите за излишнюю эмоциональность, но Вы сами-то разве не замечаете всех перечисленных нелепостей?

Комментарий: Должен еще раз огорчить Манагера. Насчет тушки мертвой курочки не скажу — не пробовал, и пробовать не хочется, она мертвая и потому слишком твердая. А вот что касается живого человека, то на одной из тренировок ткнул я большим пальцем, резко и быстро, партнеру в лицо и палец мой, пробив ему щеку, оказался внутри полости рта, приоткрытого в этот момент. Мы с ним оба изрядно испугались, кровь хлестала, в общем, вышел скандал с причинением телесных повреждений средней тяжести.

Думаю, что и горло пробить не составит особого труда, хотя лично я его никому пока не пробивал. Зато другие это делали, были среди моих знакомых такие персонажи, убийцы по складу характера, душевной склонности и роду занятий.

Относительно «опаски». На барахолках бывать приходилось, в нашей бедной жизни без старья не обойтись, но бритв почему-то никогда не видел. Может быть, мне просто не везло.

Что же касается использования «неудобных» предметов в целях самообороны (той же бритвы, куска стекла, гвоздей и прочего хлама), то все это многократно проверено на практике (не обязательно мной лично), все это работает, да еще как! Только вот люди, которых никогда не пыталась убить «милая компашка», не понимают их ценности. И никогда не поймут.

А насчет ответственности... Разве не я сказал, что «лучше сидеть живым на скамье подсудимых, чем мертвому с цветами лежать в гробу»?! Впрочем, «каждому — своё». Именно это верно утверждала надпись на воротах нацистского концлагеря: «Jedem

das seine». Одни, обливаясь слезами от жалости к самим себе, покорно отправлялись на смерть, тогда как другие брали в руки оружие. И если они тоже погибали, то в бою, а не в газовой камере. Почувствуй разницу!

А.Т.

Klinok. 10.06.2006

В ответ Манагеру:

Простите за, может быть, излишнюю эмоциональность, но вы сами-то разве не замечаете всех перечисленных нелепостей? Конечно, замечали! Только скажите — а кто вообще идеален в этом мире? Дайте мне любой стиль или направление и я (особенно если мне это не симпатично) накопаю хренову кучу «нелепостей!»

Я и сам из непосредственных техник, предлагаемых Тарасом, взял приёма 3–4, так как остальные и без него знал. Суть ведь не в этом; Тарас *никогда и не отказывался* от того, что «БМ» — компиляция. Все системы самообороны-самозащиты — компиляции.

Лично мне Тарас дал направление, стратегию — куда надо развиваться, если хочешь, занимается межстилевыми единоборствами, предназначенными для реала. И он сделал это одним из первых на просторах СНГ. Так же, как стал первым издавать серьёзные книги по БИ, и в серии «спецназ». Потом на эти темы писали и пишут все, кому не лень — горы литературы. Но ничего принципиально нового после Тараса не было — поверьте, я знаю о чём говорю, за книгами, журналами, видеоматериалами на эти темы пристально слежу *последние лет 17, не жалея* средств, по возможности приобретая или знакомясь со всем, более-менее стоящим.

А личная техника Тараса — это его дело, можно выбрать любую другую в рамках концепции. Кстати, на семинарах по «БМ» Тарас осуществлял лишь общую, или частичную деятельность. В целом же семинары проходили на базе Академии физкультуры в Минске, на кафедре спортивно-боевых единоборств и спецподготовки, их вел целый преподавательский состав, весьма квалифицированный. Например, очень интересные вещи давал зав. кафедрой В.А. Барташ — у человека, кроме достижений в БИ и науке выполнен норматив «Мастер Спорта» по 9 (!) различным видам спорта. Хотя, опять же, мне далеко не всё понравилось;

многие вещи (как мне кажется) я знаю в лучших вариантах. Но это — личное, субъективное, так и должно быть, все люди разные.

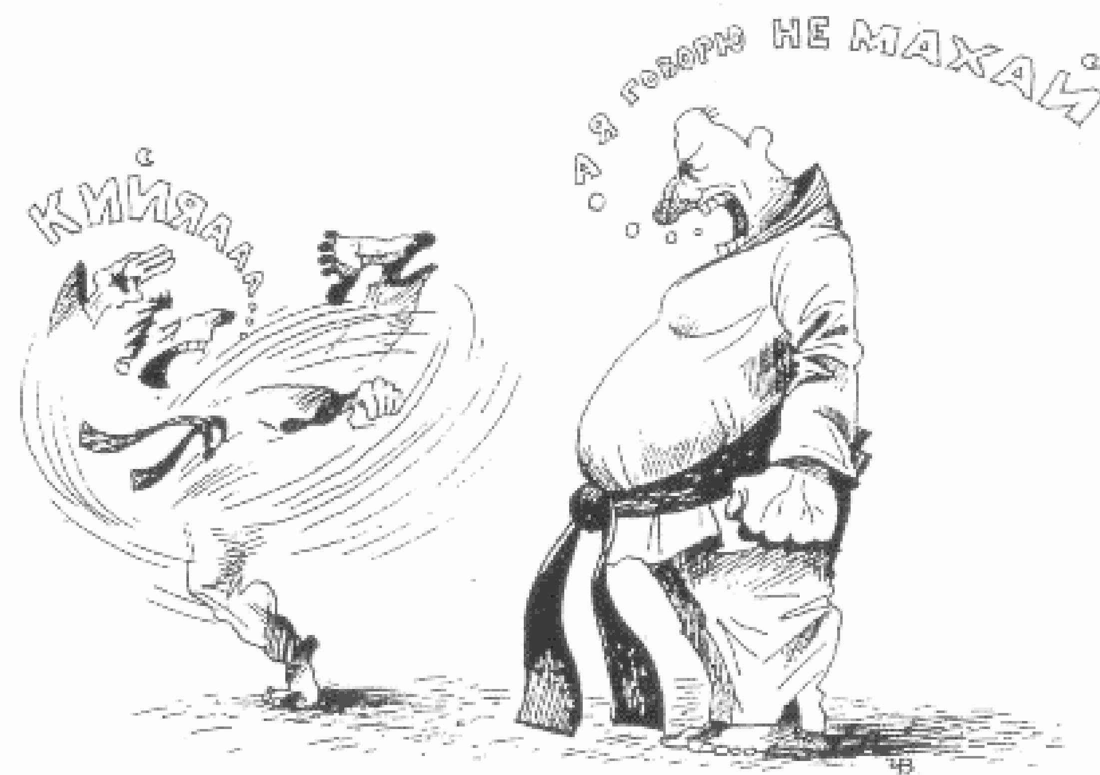
Подводя итог, моё мнение: основная причина нападок на Тараса банальная ЗАВИСТЬ, к сожалению, очень распространённое явление в мире БИ.

Комментарий. В который уже раз повторяю: техника, показанная на рисунках в книге «БМ — один», это только ПРИМЕРЫ! Вовсе не моя «личная техника». Казалось бы, я внятно предупредил об этом факте в предисловии и в нескольких местах книги. Так нет же! С маниакальным упорством приписывают мне собственные глупости. Я дал много рисунков лишь для того, чтобы показать людям, как много имеется вариантов решения одних и тех же двигательных задач. Надо только выбрать то, что подходит лично тебе. Казалось бы — просто, как грабли! Нет, не понимают!

А.Т.

RuSSian. 12.06.2006

Манагер, я вот тоже «на основании опыта совершенно неспортивных столкновений» могу сказать, что в общем и целом Тарас прав... И это не зависит ни от его отношения к русским



(я сам, скажем так, националист, поэтому оправдывать его не стал бы), ни от вашего отношения к нему...

«БМ» прочитал уже давно — практически ничего особо нового для себя не вынес (12 лет «фанатских» драк заставили принять на вооружение именно эти методы), но порадовался, что хоть кто-то пытается познакомить народ с реальными способами самообороны на улице...

Комментарий. Люди с большим опытом уличных (а не спортивно-турнирных) потасовок обычно так и оценивают «БМ» — что все в ней реально, что именно такие методы «работают» в жизни. А разве я утверждал что-то другое?

А.Т.

Glass. 23.06.2006

Интересно, почему все претендуют на истину в последней инстанции? Одни ругаются, другие — используют заумные слова. И никто никого не слушает. А кому-нибудь на самом деле морду как надо били? Лично мне, в своё время, — да. Когда прочитал книгу /Тараса/ — понял почему. До того учился мордобою и был бит. Бросил — перестал получать.

Каждый берёт из полученной информации только то, что в состоянии понять и в чём нуждается. А с другой стороны, о чём бы все здесь рассуждали, если не было бы книги?

А что обо всём этом думает Тарас — нужны ли ему защитники и обвинители? Вот это действительно любопытно! Хотя ответ, я думаю, знают все.

Unecht. 24.06.2006

«Боевая машина» — типичный продукт середины 90-х. Сейчас воспринимается, мягко говоря, странно. Многие из кэмповских статей, скомпилированных в «БМ», спорны. Авторы — брутальный Геннадий Паркин, поставивший немалую долю материала (писал статьи из «крытой» тюрьмы в Глубоком), составитель — одиозен. Поэтому к применению рекомендуются и кошки, и бритвы, и куски тарелок. В ту эпоху это «катило». Но сейчас мы живём в совершенно другое время.

Комментарий. Эх, если бы так было на самом деле. Регулярно читаю уголовную хронику в разных газетах, смотрю по ТВ передачи типа «В зале судилища», «Всероссийская помойка Малахова», «Человек против закона». Что-то не вижу я смягчения нравов и повсеместного торжества гуманизма. По-прежнему людей убивают и калечат различными способами, насилуют и грабят, по-прежнему унижают и запугивают. Как там в песне? «Трудно жить в деревне без нагана»...

Вот я и предложил людям (только тем, кто этого хочет, остальные — свободны) метод решения двух сложных задач, взаимно связанных между собой. Во-первых, как уцелеть (самое главное). Во-вторых, как выбить зубы и (или) оторвать все лишнее обидчикам (второе рекомендуется не всем, а только поборникам идеи полной справедливости, свято следующим древнему завету: «око за око, зуб за зуб, член за член»).

А.Т.

Unecht. 26.06.2006

Возвращаясь к Анатолию Ефимовичу и «Боевой машине», хотел бы напомнить, что десять лет назад люди в плане БИ были наивнее, атмосфера в обществе более залихватская. Вот книга и получилась в духе того времени. Поэтому сейчас «БМ» многими воспринимается странно.

Манагер. 26.06.2006

Вот и Тарас, как выразился Unecht, отмер за ненадобностью, перестал корчить из себя спеца-рукопашника, коим сроду не был, и тихо мирно переквалифицировался в издатели и редакторы. И слава Богу.

Комментарий. Перечень моих публикаций, приведенный в конце этой книги, убедительно доказывает обратное. А вот всякие там Манагеры, это, мягко говоря, люди «малого» ума, а говоря грубо — дураки от рождения. Дуракам, как известно, «закон не писан», они принципиально никого, никогда и нигде не уважают — ни в какой сфере жизни, науки, искусства. Они уважают только себя. И даже когда им кто-нибудь выбивает зубы, они винят в таком фиаско не собственную глупость, но лишь «неудачное стечение обстоятельств — «а то я бы им всем показал!»

А.Т.

Badydoc. 5.07.2006

Цитата (originally by Fiel): «К тому же «бестселлер» похож больше не на авторский труд, а на компиляцию разных авторов (в таком духе пишутся, например, диссертационные работы — знаю по своему опыту)».

Я «БМ» не читал, но читал ряд других книг, которые написал Тарас, в основном по военной истории и (если не ошибаюсь) пара книг по подготовке диверсантов, партизанским действиям и т.д. Типа серии «Если завтра война». Честно говоря, сейчас на вскидку точно не помню, какие названия книг (но дома могу посмотреть, если кому интересно), пишет он их под псевдонимами, зачастую в соавторстве с другими людьми и т.д. Поэтому я точно сказать не могу

Но короче — плагиат действительно имеется. Например, книжки по подготовкам разведчиков содраны с разных книжек воениздата послевоенных лет (этим правда страдают многие авторы подобных книжек). Это видно по изложению материала и иллюстрациям.

По стилю изложения — временами действительно кажется, что писали разные люди (это по военной истории). Когда читаешь, иногда создается впечатление, что нескольким людям поручили написать по главе. То есть, идет зачастую тупое изложение фактов без каких либо выводов.

Комментарий. «Умри, Денис, лучше не скажешь!» Напомню: в 1958 году самые идейные и самые сознательные в мире советские люди всей страной бросились топтать поэта Бориса Пастернака за присуждение ему Нобелевской премии (по мнению множества недоумков, премию ему дали исключительно для того, чтобы насолить «советским русским»). И вот тогда лучше всех сформулировал позицию многомиллионного быдла какой-то работяга, чье письмо опубликовала газета «Правда»: «Я этого Пастернака не читал, но, как все советские люди, глубоко осуждаю!»

И еще: вроде бы взялись обсуждать конкретную книгу «Боевая машина». При чем здесь военная история и военное дело?

А.Т.

JakE. 25.03.2007

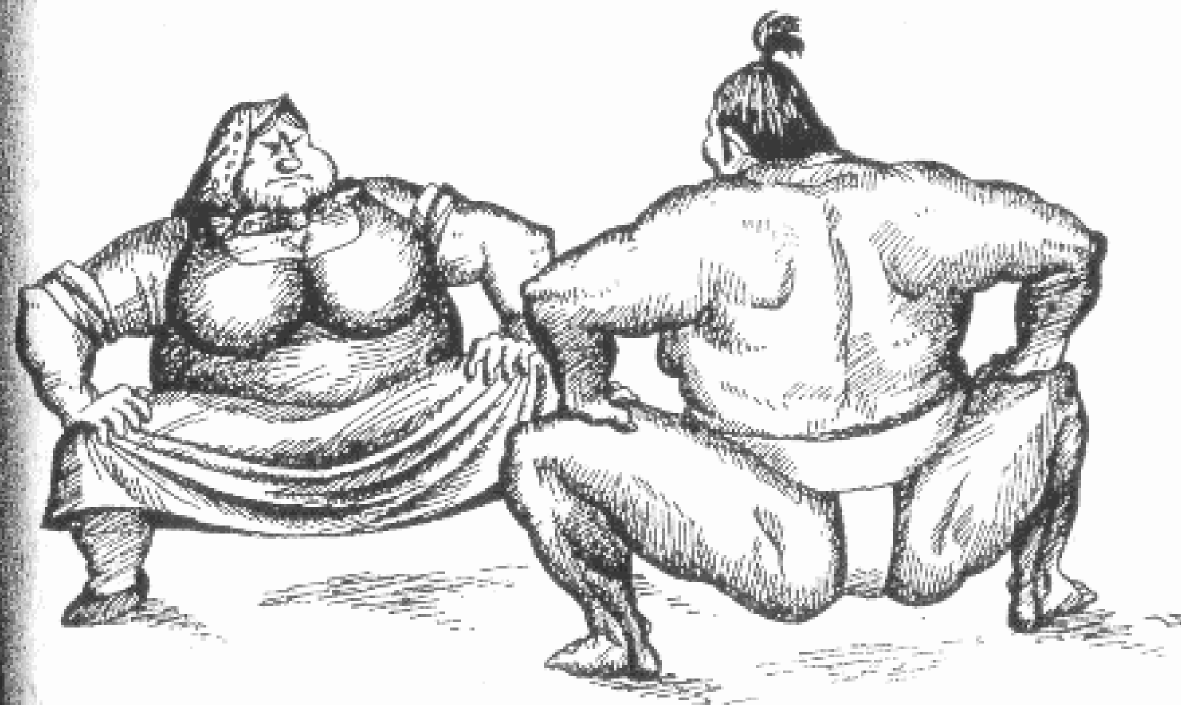
Я вот что скажу. Я сам начал серьезно заниматься рукопашкой, начав именно с «БМ». И теперь продолжаю. Прав был автор: «Возможно, некоторые читатели увлекутся и сами встанут на путь, по которому давно идет автор». Вот так-то.

А то, что он кому-то не нравится — флаг тому в руки! Я на уличных раскладках часто вижу книжки, которые несут полный бред! Насчет его критики «условно-боевых школ», так я с ним полностью согласен. Я когда-то одно время ходил в секцию Шотокан (Сётокан)-карате и мы там просто тренировали удары в воздух и 4 вида блоков. Японских терминов не помню, но помню, что это было 2 отбива, 1 подпорка и еще что-то. Всё делали из стоек. Только 2 раза нам показывали освобождения от захватов, но они все были какие-то заумные, я из тех же захватов сейчас выпутываюсь совсем по-другому и более эффективно. И только на одной тренировке мы лупили рукой и ногой по твердой поверхности.

Но физическая подготовка была на высоте! Отжимались на кулаках, пресс гнали по полчаса, практиковали низкие стойки, что давало лошадиные нагрузки на ноги. Также в моей библиотечке по рукопашке есть еще книга по китайским прикладным единоборствам, использованию нунчак на улице. Также в той книге есть базовый набор приемов. Кто хочет повышать квалификацию — вперед.

Насчет вхождения в боевой транс и все такое. Я читал этот раздел и сам попробовал. Не пошло, т.к. я трудновнушаемый

Что касается духа... У меня в «послужном списке» есть парочка серьезных драк, как всё происходило — не помню. Помню только, что тело само работало. Бил до крови, лопату тоже в ход пускал. К чему я это все рассказываю? К тому, что описанный предполагаемый там результат как раз совпадал с моими чувствами. И еще. Все великие открытия рождаются на стыке нескольких наук. Поэтому «БМ» тоже соединила в себе элементы



разных единоборств. Если «БМ» такая плохая, то почему она тогда переиздавалась свыше 20 раз?

А насчет Тарасового русофобства и хамства — я там не видел ни одного намека на хамство, русофобию или шовинизм. Разве что цитаты «любимый прием трактористов и прочих деревенских мудаков», «продолжаем восхищаться приемами тружеников села» и «ничего не поделаешь, приемы, любимые народом, требуют, чтобы им уделили внимание». ГДЕ ЗДЕСЬ РУСОФОБИЯ И ХАМСТВО???

Да, чувствуется, что А.Т. — человек тяжелый. Но это ему не помешало стать популярным. Продолжать митинговать не буду, потому что и так вызову массу согласий/несогласий.

Шанин. 25.03.2007

Тарас сам сказал... написал, что он дает принцип построения техники тренировок. Не нравяцца удары большими пальцами — не бей! Нравяцца — бей!

Вообще, выучи ты прямой удар правой рукой, и левый боковой, да живи счастливо! Кассиус Клей говорил, что для победы на ринге достаточно знать 2 удара, а уж на улице... Поэтому Тарас — действительно форевер!

P.S. Не могу согласиться с параноидальными репликами и метасообщениями авторов постов.

Huge Cock Cucumber. 26.03.2007

Ну, старина Фил развел тут самую настоящую инфернальную херню. Это мягко сказано. Кому надо — тот вынес из творчества А.Е. Тараса много более чем полезного. Автор проделал к своим знаниям действительно потрясающий путь.

Хотя, так как Фил не особо жаждет читать что-то серьезное, а жаждет скандальности — отвечу. Я бы заплатил 1000 долларов за то, чтобы посмотреть, как Тарас обрабатывает его кистенем по голове.

АНДРЮХА. 27.03.2007

При всех огрехах системы Тараса... Тарас останется Тарасом... И его вклад в пропаганду и популяризацию БИ существенен... Его фанатизму, преданности БИ, энергии и работоспособности стоит только позавидовать... Коробит от безаппеляционности высказываний Фила... Я тоже против клейма русофоба, который приклеил Тарасу Фил.. Кстати, подводя итоги большой дискуссии, интересно узнать, автор темы (Фил) остался при своём

мнении, или все-таки изменил её? Если Фил понял, что он неправ, то хорошо бы извиниться перед Тарасом.

И неважно, что он не читает наш форум... Умение признать вовремя свои ошибки и подняться над собственным ЭГО — это лишь показатель силы и мудрости ИНДИВИДУУМА... Ошибаемся в чём-то мы все... Только не все могут признать это публично и признаться в этом самому себе...

Комментарий. Как показывает эта глава книги, материалы форумов я иногда читаю. Но обижаться на таких, как Фил или Манагер?! Разве ты обижаешься, если на тебя нагадит ворона? Или облает собака из-за забора? Двуногие скоты «йеху» (термин Джонатана Свифта из «Путешествий Гулливера») в принципе не способны задеть «гомо сапиенса» — человека разумного.

Другое дело, что иногда эти «йеху», используя численное превосходство и внезапность, способны забить «гомо» до смерти. Ну что ж, в искусствах, как и в науках, без жертв не бывает. Индийская притча гласит: «Если тебя убивают, радуйся, что ты покидаешь этот скверно устроенный мир».

А.Т.

АНДРЮХА. 27.03.2007

Кстати, а жив ли журнал КЭМПО? Я в Штатах, полной информацией не владею, до меня доходили какие-то слухи, что журнал прекратил своё существование... Это правда?

Комментарий. Я делал журнал «Кэмпо», ни много, ни мало 8 лет, причем в одиночку — ни редакции, ни корреспондентов, ни постоянного спонсора. Выпустил 40 номеров. Пережил всех потенциальных конкурентов. Я вел учет, в моем списке было около 45 журналов и газет сходной тематики, которые вышли в количестве одного — двух номеров и на том кончились. Только журнал «Русский стиль», который делала очень милая женщина Оля Гаранина (позже она ушла на телевидение), вышел за 5 лет аж в пяти номерах! В конце концов мне надоело биться лбом о стену, да и смысла особого в том не было, так как на «Кэмпо» я абсолютно ничего не заработал.

А.Т.

Asb. 5.04.2007

Книга «БМ» очень даже ничего, но только автор бессовестно стырил и повставлял в свою книгу части текста из книги Сенчу-

кова «Да Цзе Шу», без единой сноски. А так в принципе очень толково написал.

Комментарий: Вот типичный пример вранья «в наглую». ВСЕ фрагменты текстов Сенчукова, приведенные в «БМ», закавычены и сопровождены сносками. Этот пример наглядно показывает, почему любая дискуссия на любом форуме очень быстро скатывается на «помойный уровень».

А.Т.

Tsvalia. 6.04.2007

Тема древняя, но я смотрю, всё равно живёт. Я фанат «Кэмпо», собирал с первого выпуска, прекратил где-то в 96 году... Для нас (меня и моих друзей) этот журнал стал бумажным зеркалом фильмов с Брюсом Ли и Чаком Норрисом, а впоследствии с Ван Даммом, ну и конечно с ниндзями, куда ж без них. Гонялись за журналом, бегали заниматься в ближайший лесопарк... Вот такая вот ностальжи.

Лежит передо мной и «Боевая машина», и «Рукопашный бой СМЕРШ», и «КЭМПО» и ещё много других вещей. Кому интересно, могу полистать конкретные произведения, на интересующих страницах. К Тарасу отношусь спокойно. Просто тема затронула.

Viper NS. 21.04.2007

Тараса в печку! Поправьте меня, если не прав, но я не вижу НИ ОДНОГО представителя стиля боевой машины НИ НА ОДНИХ соревнованиях, включая показательные выступления по самообороне и рукопашному бою. Если человек не воспитал ни одного толкового последователя, о чем вообще речь?

Если хотите посмеяться, почитайте, чего Тарас понаписал про ниндзюцу. Я смеялся дня три...

P.S. На книжке «Боевая машина» на обложке нарисован страшный гуманоид темно-фиолетового цвета, весьма напоминающий огромную гематому. Это, видимо, и есть истинный адепт-практик Тараса и его убер-стиля.

Худой. 22.04.2007

И объяснимо, что не видишь на соревнованиях. Ведь такого стиля БИ как «БМ» (Боевая Машина) нет, просто А.Е. Тарас написал книгу о самообороне и назвал её «БМ». Но книга хорошая, подробная...

Huge Cock Cucumber. 22.04.2007

Вы как себе представляете реальное боевое направление — соревнованиях и постановочных выступлениях? Смешно даже. Реальное БИ — это в большей степени психологические и тактические наработки, нежели технические, а с этим у Тараса все супер. Или вам соревнования с кучей трупов посмотреть охотца?



Klinok. 22.04.2007

Тарас всегда снисходительно относился к соревнованиям, делал анализ, насколько техника, используемая в соревнованиях, пройдёт в реале. И тем ни менее — он всегда говорил, что в соревнованиях, желательно в самых жёстких версиях, участвовать НАДО. Только цель должна быть соответствующая. А чтобы стабильно заявлять о себе, как о турнирном бойце, должно только этим и заниматься. «Растекаться по древу» толку не будет, ни то, ни сё. Нам это не подходит — достаточно на соревнованиях уверенно биться, и не проигрывать абсолютно — т.е. нокаутом, болевым или прочим, всё остальное относительно.

Huge Cock Cucumber. 23.04.2007

Цитата: Originally posted by klinok: Участвовать НАДО.

Надо, если есть время и желание. Собственно, Тарас про все другие занятия так и говорит. С оговоркой — не стройте иллюзий

касательно наличия у вас смертельных боевых возможностей. Уж очень спортивные ограничения вредны, хочешь не хочешь, а на уровне мышечной памяти всё откладывается...

Klinok. 23.04.2007

Зато вырабатываются рефлексы действовать в реально-скоростном режиме, и бить изо всех сил по так же быстро двигающемуся и бьющему противнику. Вообще, участие в соревнованиях уже обсуждалось — нет смысла по новой начинать.

Huge Cock Cucumber. 23.04.2007

А тренировать удар изо всех сил по скородвигающейся мишени можно проще — повесить на резинку к потолку теннисный мячик... Так не только удары отрабатываешь — по морде отхватить можно этим мячиком...

Originally posted by Viper NS:

Цитата: «Поправьте меня, если не прав, но я не вижу НИ ОДНОГО представителя стиля боевой машины НИ НА ОДНИХ соревнованиях.

«Боевая машина» — образ мышления и тактика действий на улице, но не стиль БИ. Сразу видно, что вы не читали книгу. Или, что ещё хуже, ничего в ней не поняли — хотя она предельно ясна и понятна. Как вы себе представляете выбивание глаз, удары в кадык или пах, ломание коленей на каких-либо спортивных соревнованиях?

Комментарий: Я тоже думаю, что ближе к истине второй вариант. Этот самый Viper (что по-английски значит «гадюка»), ни хрена в БМ не понял.

А.Т.

***

Serega

Суть книги: если влип, сваливай по любому, даже если есть шанс «навалять». Посадят всегда, даже если никого не будет рядом, менты-телепаты сами догадаются.

Собаки: кусать и думать не умеют. Тут автор не вполне прав. Есть такие, что очень даже умеют: кружит вокруг и хочет сунуть морду в пах — с виду обычный такой песик.

Начало боя: тычки, шлепки — пацанам будет весело, только разозлит, а вот е....ть хотя бы одному, чтобы он лег, заставит задуматься. Да!

И главное, если ты в своем районе от кого-то свалил, то они тебя найдут и зачморят по полной потому, что слабые в стае никто. А если навалял, подумают прежде чем лезть, так как есть более легкие жертвы.

Не представился. 25.04.2006

По моему, уже давно пора определиться: всякая книга — это вспомогательное учебное пособие! Т.е. если ты занимаешься единоборствами, то для общего развития любое учебное пособие пойдет на пользу, это типа «домашнего задания»: прочитал, обдумал, переработал, что не понял — уточнил у тренера или товарищей. А у нас многие думают, что можно прочитать книгу и стать супербойцом — бред! Людям, которые о единоборствах знают только по книгам и фильмам, такие пособия лишь во вред!

Отшельник. 4.05.2006

Книга — то, что надо! Ну, конечно если она попала в руки нормального человека! Обратите особое внимание на психологическую подготовку (в конце книги). ЭТО САМАЯ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ЭТОЙ КНИГИ. Главное, это психика, вот что хотел донести до нас А.Е. Тарас: «Какой толк от меча, если он в руках труса». Вот в чём суть этой книги, а не в том, что «если влип, сваливай по-любому, даже если есть шанс навалять».

Согласен с мнением, что эта книга — как бы вспомогательное учебное пособие. Если человек не знаком с боевыми искусствами, то ему будет сложновато. Хотя, всё зависит от человека. Как говорится, «дорогу осилит идущий». Но для этого нужно постоянно практиковаться. Супербойцом он, конечно, не станет, а парочку уродов в «сортире замочить» сможет.

Отважный Лис. 11.05.2006

Цитата: «Писатель нелестно написал о А.К. Белове, который потом вызвал его на поединок — разобраться кто прав по-мужски. Писатель отказался от поединка и не извинился за свои слова. Это что — боец?»

Что ж теперь, все споры на кулаках решать? Или на ножах? С огнестрельным оружием? Да и потом... писателю уже седьмой десяток пошел, много ли смысла в таком предложении?

Писатель молодец, передает свои знания, опыт, может кому-то действительно поможет. Он, кстати, говорит не только о самообороне, но и о важности здорового образа жизни. Если

хоть один человек, в результате прочтения этой книги, бросит пить/курить, займется физическим развитием, станет вести более здоровый образ жизни, то эта книга написана не напрасно.

Комментарий. Если под термином «писатель» участник форума имеет в виду меня, то хотел бы заметить, что с господином А.К. Беловым я нигде никогда не встречался, писем от него не получал, по телефону не разговаривал (вот с Юрием Сенчуковым пару раз общался по телефону, но очень давно, более десяти лет назад). Поэтому если Белов заявлял когда-либо и где-либо о вызове меня на поединок, то я узнал об этом впервые только сейчас, когда работаю над данной книгой, и посещаю форумы с целью «выуживания» информации для нее. Поэтому ни отказываться, ни извиняться у меня не было причин.

Выяснять же отношения на кулаках в настоящее время мне уже поздно. Все-таки уже 65 лет исполнилось, радикулит появился около года назад, а тренировки я прекратил с осени 1999 года — десять лет назад.

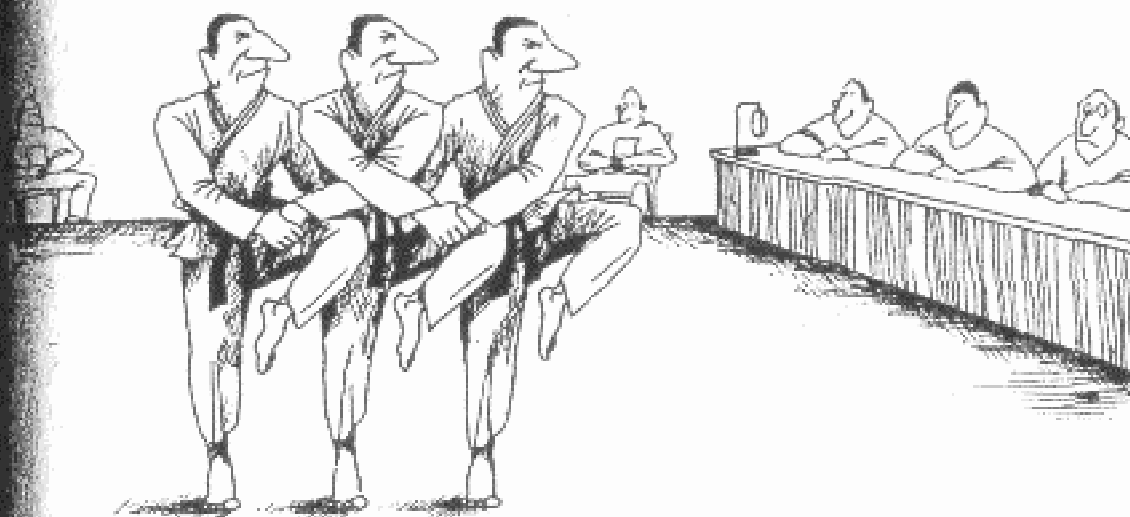
А.Т.

H.F. 19.05.2006

Тот, который «не представился», пишет: «Людям, которые о единоборствах знают только по книгам и фильмам, такие пособия только во вред!»

А вот это ты зря. Я вот никогда не занимался единоборствами и знаю о них едва ли не по одной этой книге. Но в уличных драках участвовал пару десятков раз (город у нас такой активный). Поэтому заявляю, что считаю книгу очень полезной, ибо практика без теории — это тоже мало толку. Зачем мы долбим друг друга куда попало со всей силы, когда можно с меньшим усилием совершить гораздо более эффективное действие? К тому же психологически обычно теряешься, если противник превосходит по силе или по численности, а в этой книге тоже очень дельные советы на такие случаи.

Насчёт «озверения» — чтобы это понять, надо обладать определённой широтой ума (например, хотя бы понимать суть мировоззрения викингов, или тому подобное), иначе ничего не получится, либо станешь моральным уродом. Вообще, здесь надо быть идеалистом, а не эгоистом (обывателем, потребителем), что и отметил автор. И это правильно. Вывод: хорошая книга для достойных людей.



Андрей. 27.08.2006

По-моему одна из лучших книг в своем жанре. Написана на простом понятном и доходчивом языке человеком, действительно знающим о ситуации у нас на улицах. И рассказывает о правильном поведении не только в драке, но и в жизни.

Не представился. 27.08.2006

Книгу нельзя не отметить как уникальную в своем роде. Доверительное повествование, простота и ясность языка, логичность изложения. Одним словом, великолепная книга, она занимает достойное место в моей библиотеке!

21. 1.09.2006

Еще один момент. Советы, приведенные в книге, действительно ценные. Но вот все остальное самостоятельно реализовывать без тренера по РБ лучше не надо. Книга первая в своем роде из тех, ЧТО ОБЪЯСНЕЕТ ОБЫВАТЕЛЯМ, ЧТО ЖЕ ТАКОЕ НАСТОЯЩИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ.

Отшельник. 5.12.2006

Наконец-то появились те, кто что-то понимает в РБ.... Нашлись те люди, которые оценили эту книгу по достоинству. Эта книга очень ценна... особенно в плане психологических тренировок. Ищите ее в Интернете, у друзей, у соседей, покупайте за любые деньги. Ищете именно ту книгу, в которой есть раздел «Психотехника боя». Все остальные книги, которые у вас есть, можете смело отнести в подвал или на чердак.

АНАТОЛИЙ ЕФИМОВИЧ,
СПАСИБО ВАМ БОЛЬШОЕ!!!

ZeT. 2.02.2004

Хочу узнать отношение людей к книге А.Е. Тараса «Боевая Машина» и к самой системе!

Shock. 2.02.2004

Плюсы: книга четко объясняет, чем реальный бой отличается от спорта; минусы: А.Е. Тарас поступил по принципу «с миру по нитке — голому рубашка». Т.е., надергал приемов из разных систем, по отдельности они выглядят неплохо, но вот соединить их, увы, не получается — нет базы, на которой держится система.

Когда я собрался разобраться с этим поподробнее и написал ему письмо, меня пригласили на двухнедельные курсы, как будто за две недели можно что-то освоить. Вообще, это обыкновенный бизнес на интересе людей к личной самообороне. Его концепция подготовки в психологии не нова, ей в общем-то пользуются все звериные школы ушу. Но без тренера ее лучше не осваивать, может сьехать крыша. Но и самое главное: в книге самой его слов то и нет, вся книга напоминает недавно выпущенный им справочник, т.е. один голый плагиат.

Комментарий. Ну, даёт! Ему двухнедельного семинара мало. Чтобы понять СУТЬ вещей, умному хватит одного дня. А что касается тренировок для выработки навыков (равно автоматизма), так на это нужны годы и годы, у них есть начало, но нет конца. Кстати говоря, дорогие по цене семинары в Москве, Петербурге и прочих российских городах больше двух — трех дней обычно не бывают.

А насчет плагиата я уже сказал раньше. Два десятка цитат в книге обозначены, все остальное написал я сам. Однако злобным критиканам ничем не угодишь. Ну так садитесь за компьютер и пишите сами. Тогда будем вас обсуждать, а не меня.

А.Т.

Павел Долгачев. 2.02.2004

У Тараса хорошо развито чутье на интерес читателей. Как бальзам на душу любителям «Боевой машины» рассказы о психологическом настрое (довольно доходчиво, кстати) и басни о том, что достаточно освоить только несколько ударов.

Кто ж не хочет драться научиться побыстрей! А в целом — не просто плагиат и неудобоваримая компиляция, а отстой. Пущай не обижается. Но, думается, при чуть большей тщательности можно было состряпать нечто получше. Кстати, насколько я понимаю, Тарас ставил своей целью выпустить «манифест», а не пособие. Так что с задачей в целом справился.

Комментарий. Насчет нескольких ударов — не басни. Для «улицы» вполне достаточно даже двух ударов, а может быть и одного — если только они (он) в самом деле поставлены. Но крайне редко (повторяю — КРАЙНЕ РЕДКО) приходилось мне видеть людей, действительно способных вырубить человека ОДНИМ УДАРОМ. Это значит, что у 99% «бойцов» нет ни одного правильно поставленного удара.

Об этом я уже писал в книжке «Каратэ для самообороны». Приведу только два маленьких абзаца оттуда: «Юра на спор... /мой покойный сосед — *А.Т.*/ молниеносным ударом что правой руки, что левой, ломал закрепленную в дверном проеме деревянную доску толщиной от двух до трех с половиной сантиметров.

...Кстати говоря, Юре раньше пришлось отсидеть 5 лет в тюрьме именно за подобное безобразие. На него «наехали» трое, он ударил каждого по разу. Один скончался на месте, второй стал инвалидом, третий отделался душевным потрясением»... (страницы 224 и 225).

А.Т.

ZeT. 2.02.2004

И еще, по прочтении книги, у меня сложилось мнение, что А.Е. Тарас крайне негативно относится к традиционным боевым искусствам!

Комментарий: Традиционные боевые искусства Востока и Запада я очень даже уважаю. Только вот беда: они не сохранились до нашего времени. Где ты видел такой монастырь, секту, рыцарскую школу, тайное общество, фехтовальный зал, чтобы там готовили людей к реальным боевым столкновениям на смерть? Нет таких! (Спецшколы для спецконтингента я не учитываю, но и там больше учат стрелять, чем драться). А называть «традиционными» разные кастрированные виды типа Шотокан-каратэ или тхэквондо ИТФ — слишком большая и абсолютно незаслуженная ими честь! То же самое относится к бандитам. Да, они специально учат молодняк нападать на людей, но — не драться!

А.Т.

Shock. 3.02.2004

Ну почему же негативно, относится он к ним нормально, сам ведь Вьет Во Дао занимался у какого-то инструктора вьетнамской армии. Он негативно относится к тому, как преподают у нас большинство традиционных стилей, и тут я с ним соглащусь. Ведь у нас, за редким исключением, подход «а-ля Маслов»: рассказать о крутой истории школы, добавить в бульон немного эзотерики и пусть люди учат формы непонятно для чего. А драться в большинстве своем эти «мастера» не умеют. Хотя в последнее время ситуация к лучшему меняется, появилось много молодых тигров, которые уже не верят в эту лабуду.

А у Тарас нет ни выдуманной истории «тайной школы», ни эзотерики, ни форм. Все очень просто. Настолько просто, что именно эта простота многих злит.

Anonymous. 3.02.2004

Я знаю Тараса лично — говно мужик. И такая же его «машина боевая». Понтов много, а сути нет. Понемногу надёргал всего и отовсюду и кичится этим. Сам он — не практик.

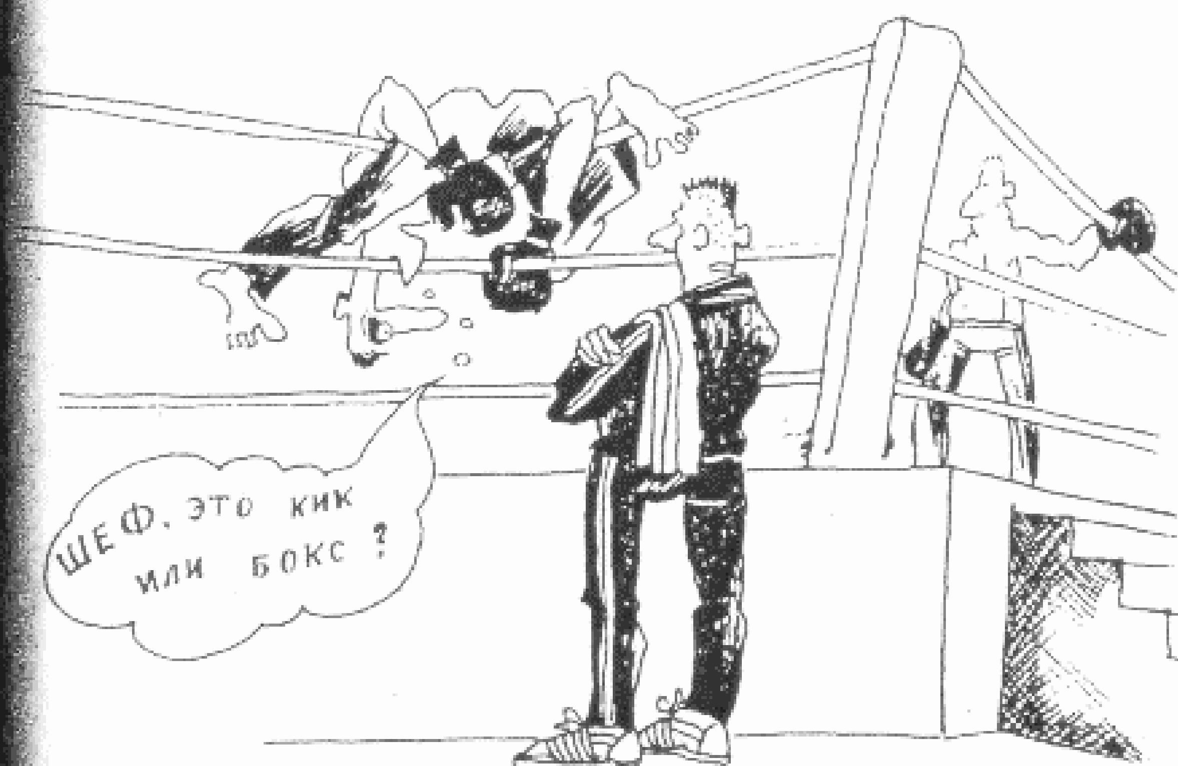
Комментарий. Еще один «пес из подворотни». Врет с серьезным видом и сам верит своему вранью. Любой, кто в самом деле знает меня лично, может подтвердить, что человек я скромный, никогда, нигде, ни перед кем не задавался, мастером себя не называл, о своем превосходстве над окружающими — интеллектуальном или физическом — не заявлял. Так что не выдумывай. А вот насчет практики — извини, дорогой. Тебе такая даже не снилась.

А.Т.

Павел Долгачев. 3.02.2004

Тарас действительно пошел по пути «обкладывания» традиционных направлений. Не в силу того, что нашел объективные недостатки — это специалисты традиционных стилей сами могут рассказать — а в силу ИНТЕРЕСА ПУБЛИКИ. Пока был интерес к «восточной экзотике», он сам же публиковал журнал «КЭМПО» (тогда еще под названием всегда стояла приписка: «журнал ВОСТОЧНЫХ боевых искусств»), где было иногда немало ххх...ни. Просто люди это «хавали». Так что Тараса можно сравнить с Масловым. С той лишь разницей, что люди некоторое время спустя отошли от «безбашенного» поедания ВСЕЙ информации по БИ. Потому как многое повторялось (а пересказывались басни, рассказывалось о каких-то мифических секретах)...

Думаю, Тарас очень хорошо это прочувствовал на ТИРАЖЕ журнала. А вот потом и пошла «волна». Начал писать про телохранителей, спецназ, «уличный бой». То, что он сам далек от практики — это его дело. Но он начал продвигать теорию «боевой машины», так же неаккуратно собирая информацию, как и раньше в журнал (где можно на одной странице читать красочное восхваление Вьет-во-дао, а на другой — восхваление стиля Кадочникова; проблема была не в том, чтоб всех под одну редакторскую гребенку, а в том, что радостные «охи-ахи» демонстрировались, объективности не было).



Стоит однако отметить, что по содержанию и популярности (тут Тарас молодец! Бизнесмен!) журнал «Кэмпо» был впереди всех. Сколько было попыток создания подобных изданий? А выжили на рынке единицы.

Мне тоже рассказывали, что Тарас не практик. К сожалению, это один из случаев, когда «теоретик» сильно оторван от практики. Беда, мне кажется, в том, что он ставил задачи создания своей «теории» исходя не столько из задач предмета (самообороны), сколько из желания потакать публике, которой нужно что-то «погорячее».

Комментарий. Я уже неоднократно говорил, но повторю еще раз: никакой я не бизнесмен, «навар» от моих книг всегда доставался другому. Да и сейчас «тырят» тексты из «БМ» (а также из других моих книг, например, из «Французского бокса Сават», из справочника «Боевые и спортивные единоборства») страницами и целыми главами, нагло выдают за своё, и меня же при этом «поливают»!

А остальные высказывания... Думаю, у того, кто прочтет всю эту главу (а тем более всю книгу от начала до конца), сложится несколько иное мнение, чем у Долгачева.

А.Т.

Anonymous. 6.02.2004

Цитата: «И еще... у меня сложилось мнение, что А.Е. Тарас крайне негативно относится к традиционным боевым искусствам!» По-моему, не только к традиционным, но и к спортивным единоборствам, в частности к боксу и кик-боксингу.

Комментарий. Совершенно верно. Я уже много раз говорил, и повторю снова, что те восточные системы, которые у нас принято изображать как «традиционные», на самом деле таковыми не являются. Это кастрированные уродцы, специально созданные на основе традиционных школ.

Цели у их создателей были разные. Например: а) моральное и физическое совершенствование (классический пример — Шотокан-каратэ отца и сына Фунакоси); б) жесткое спортивное состязание (классический пример — Кёкусин-каратэ Оямы); в) просто «выкачивание денег» (под эту категорию подходят очень многие стили «боевого каратэ, ушу, джиу-джитсу» и прочие «страшные» школы).

А спорт, он и есть спорт, тут и обсуждать нечего. Конечно, боксер может квалифицированно сломать челюсть «чайнику», кик-боксер способен ударом ноги сломать противнику колено или отбить яйца. Тем не менее, оба они далеки от реалий драк в разных общественных местах, в пьяном и полупьяном виде, с помощью подручных предметов.

А.Т.

Anonymous. 11.02.2004

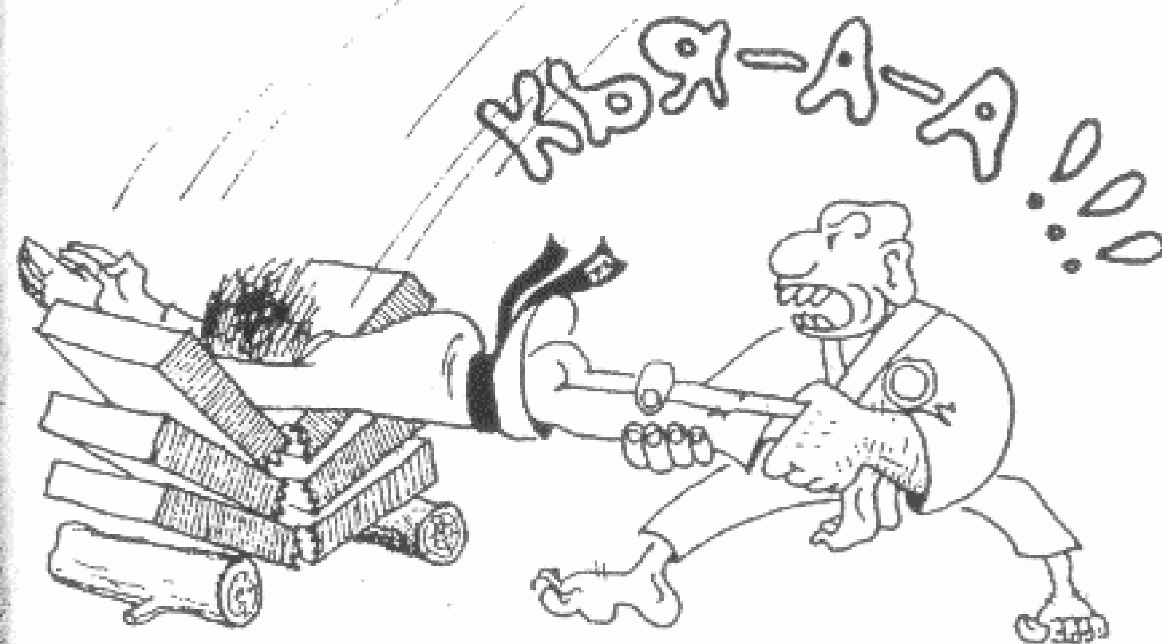
Лично знаете Тараса? И он не практик? Интересно, вы с ним спарринговали? Кстати, тогда большая часть остальных тренеров не только не практики, а вообще хрен знает кто.

О какой практике тут идет речь? Если о реальной боевой, то практики у нас только те военные, которые имели возможности убивать в бою (сами знаете, какие у нас «бойцы» большинство военных). Бандиты? Тоже нет. Если речь идет о религиозно-мистической практике, то обычно о ней говорят шарлатаны, серьезно же ей занимаются или воспитанные в этой традиции люди, или доверчивые дурачки, уверенные, что семимильными шагами идут к просветлению. Кстати, почитайте у Тараса в его справочнике, издание второе /«Боевые и спортивные единоборства» — 2002 год/, там есть статьи по всем этим вопросам.

Спортивной? Тогда и пишите: «Тарас — не спортсмен». Основная же мысль в его книге верная: защита жизни требует всесторонней подготовки, в первую очередь — психологической, и способности без колебаний применить свои навыки. Многое у него можно почерпнуть в тактическом плане, еще он правильно говорит о практике, преобразующей жизнь. А то, что в техническом плане система комплексная — так посмотрите на самбо 30-х годов, на системы подготовки спецподразделений во всех странах... Они все такие, без исключения.

Shock. 11.02.2004

Так в том то и прикол, что системы нет, система подразумевает под собой стержень, базу на которой система строится, а не надерганные отовсюду приемы, а мысли он высказывает правильные, не спорю.



walter77. 11.02.2004

Поговорим о стержнях. Айкидо ...Замечательная система. В плане занятия времени: И стержень есть. Сколько лет нужно учиться, чтобы на улице быть «на уровне?». Сами айкидоки (японские) говорят — лет 10. Сётокан-каратэ... Тоже система. Мнение спецов Бутоку-кай — «фольклорная, отношения к бою не имеющая». Зато «стержень» — на месте.

Дзю-до... Посмотрим с другой стороны. Нихон кэмпо — ударная техника каратэ + броски дзюдо, причем броски в перчатках и против ударов. Несовместимо? Так почему в таком случае на ее основе построена рукопашная подготовка в японской армии и полиции (почитайте справочник «Боевые и спортивные единоборства» Тараса). Дайдо-дзюку каратэ — вообще мешанина... Однако... Джит Кун До... Посмотрите книги. Еще примеры систем, соединяющих несоединимое? У Тараса в «БиСЕ». Ищите сами и не читайте между строк.

А так ли уж нет системы в «БМ»? Большинство посмотрело картинки и сказало — системы нет. А что вы подразумеваете под системой? Базовые движения? По-моему, система передвижений изложена довольно стройно, она рациональна, легка в усвоении. Техники ударов, приведенные там же, легко выполняются и согласуются с приведенной техникой перемещений. Там же сказано: «Основу боя составляют серии ударов руками и ногами». Что, приведенные удары плохо вяжутся в серии? В чем усмотрено отсутствие системы? Маваши-гери в голову нет? Или ай-ханми-катата-дори-сихо-наге? Так они не пригодны для быстрого обучения самообороне.

И еще о системе: вы не обратили внимание на главу «Построение личной системы самозащиты». Так вот, там написано, что показанные в книге приемы не обязательны для изучения, то есть, освоить эту систему — не значит выучить программу до 1-го дана включительно. Цель другая — быстрая подготовка к самообороне. Поэтому предлагается выбрать приемы, наиболее подходящие конкретному человеку, и отрабатывать их связки, организуя тренинг, согласуясь с описанием в книге и здравым смыслом. И естественно, чем продолжительнее и интенсивнее тренинг, тем эффективнее подготовка.

А «традиционные» и «спортивные» системы он не то что «не любит», он просто объясняет их отличие от реального боя. Несомненно, навыки рукопашного боя, доведенные до автоматизма, полезны. Просто подготовка к соревнованиям, к экзамену на пояс и к реальному бою имеют различия между собой. Кстати, Шехов в книге «Тайский бокс в свое удовольствие» пишет: «Реальный бой и спортивный поединок — разные дисциплины», и приводит методы подготовки «тайцев» к самообороне на улице. В эффективности муай-тай как единоборства кто-нибудь сомневается? А вот не стесняются признать, что и им для улицы нужна дополнительная подготовка.

Anonymous. 11.02.2004

А в чем состоит его практика /Тараса/? У спортсмена-практика — стены увешаны регалиями. У воина — остался живой до сих пор. Можно, конечно, уши резать у врагов убитых, но это уже не самооборона. Мое мнение по этому поводу: Если человек учился у какого-то спеца (с практикой или без), и эти навыки хоть однажды спасли человеку жизнь — Аригато этому спецу. А сколько завалил этот спец на соревнованиях или в могилу — какая разница? Разве что понты: «Я учился у САМОГО»... Как правило, это понтёрство отчасти компенсирует слабое владение предметом обучения у понтующегося.

Кстати, Анатолий Тарас издал много качественных книг по единоборствам. Так что не нравится «БМ» — пожалуйте в другие врата. Подводя резюме, скажу, что неважно, что заниматься, важно КАК... И еще — если вас сильно не устраивает чужая система самообороны, создайте свою, с базой, попрактикуйте ее в подворотнях по ночам, и преподавайте. А то некоторые личности позволяют себе выпады, и в весьма обидных выражениях; хотелось бы знать, что они представляют из себя, позволяя себе такие резкие слова.

Про новодел не совсем понял, но если это по поводу Нихон-кэмпо и др., то замечу, что большинство практикуемых в наше время школ имеют менее чем столетнюю историю, так что относить их к традиции не совсем правильно. С другой стороны, не все старинное лучше современного, в частности много нового появилось в методах подготовки. Но все зависит от того, что человек ищет в БИ. Об этом, кстати, тоже можно прочитать у Тараса в его справочнике «Боевые и спортивные единоборства».

Steel Hawk. 11.02.2004

Книга Тараса действительно представляет собой компиляцию. Суть его примитивной «компетентности» в том, что он

предлагает обобщать приемы оттеда, оттеда и оттеда . Как их связать? Они что, сами «лягут»?

Если бы там не было передергиваний, рассчитанных на новичков в БИ, вопроса такого не возникло бы. Кстати, сам он довольно шустро перескочил от того, что изучал (вьетнамские БИ) к вдруг воспринятым им откуда-то системам рукопашного боя!»

Комментарий. Беда с этими «мыслителями», извините за выражение. Даже на расстоянии чувствуется, как у них голова трещит от бесплодных усилий понять то, на что мозгов не хватает.

Я, как и многие, долго просто «махал» руками и ногами, и на военной службе, и после нее. И вряд ли занялся бы осмыслением пресловутого рукопашного боя (разных видов Б.И.), если бы не следующие три фактора:

а) Начал тренировать, денег ради, параллельно две группы — самообороны и оздоровительную (вторую — «в восточном духе», тайцзицюань, дахательные упражнения и все такое); три дня одну, вперемешку три дня другую, один день отдыха — в таком ритме прожил пять лет, с 1984 по 1989 год. Кто не пробовал на



своей шкуре, что это такое, пусть даже рот не открывает — это тяжело и физически (все делал вместе с группой, да еще параллельно объяснял, исправлял ошибки), и психологически — впервые пришлось серьезно задуматься над смыслом движений, приемов и прочего.

б) С 1992 по 1999 год, т.е. 8 лет, издавал журнал «Кэмпо», из-за которого пришлось много думать над содержанием статей — своих и чужих (кстати, что странного, если в журнале, посвященном не одному виду или стилю, а всем видам, соседствовали разные по идеологии и духу статьи?!)

в) Ряд лет на базе сначала республиканского общества «Спартак», затем на базе Академии физкультуры и спорта дважды в год проводил семинары по рукопашному бою, на которые приезжали люди, очень разные по уровню своей подготовки. Это тоже способствовало изменениям в мозгах.

В результате — мое теоретическое развитие шло очень быстро. Менялись высказывания, оценки, рекомендации. Тарас в 1989 году, в 1999 и в 2009 — это три разных человека, а не один и тот же. Казалось бы, предельно просто. Но эти анонимные участники форумов абсолютно ничего такого не понимают, потому что судят по себе. А многие из них (что прекрасно видно по высказываниям всяких Филов, Долбачевых, Гадюк, Шоков, Соколов и прочих) тупы как пробки.

Вот в чем я действительно виноват — книга «Боевая машина» получилась слишком уж объемная и по многим позициям для «тупых» непонятная. Поэтому пришлось сесть за ту, что сейчас перед тобой — чтобы сказать «коротко о главном».

Впрочем, «тупые» и эту не поймут. Им вообще ничто и никто в этой жизни уже не поможет. Остается слабая надежда на то, что в следующем своем воплощении, в облике какой-нибудь мерзкой шавки, они в результате пинков злых хозяев и укусов четвероногих конкурентов чуть-чуть поумнеют.

А.Т.

Shock. 11.02.2004

Хорошо, возьмем муай-тай в котором я более или менее разбираюсь. Так вот, существует базовая техника Маи Мэй, которую работают, по ней ставят движок. В моей школе он представляет 4 атаки, которые сначала работают раздельно, а потом комбинируют между собой. Только после изучения базы на месте в дви-

жении, в комбинациях и в спаррингах к Лук Мэй переход к более сложной технике.

А теперь возьмите книгу А.Е. Тараса: где та база, тот движок, на котором строится система? Может быть связки? Нет логики, соединяющей их и строящей рисунок боя. А изучать разнородные приемы — это от этого, а это от того. Так говоря о той же улице, противник никогда не будет стоять так, как вам удобно. И если вы не умеете двигаться в соответствии с системой, которой вы практикуете, ни один прием работать не будет потому, что все хорошо в свое время.

Комментарий. Это сообщение хорошо демонстрирует непонимание одной из главных идей «БМ» — все связки базовых элементов каждый боец должен СОЗДАВАТЬ САМ, лично для себя, на основе известной ему техники того вида единоборств, который он освоил (не имеет значения, что это за вид — каратэ, самбо, ушу, муай-тай). А все примеры защиты от различных атак, приведенные в «БМ», это именно примеры, не более того. И об этом там ясно сказано.

Тем не менее, многие решили и теперь уверяют в этом других, что я дал не примеры, а технику «Боевой машины». Неправда! Внимательно изучи книгу, и ты сам увидишь — ничего такого я не утверждал. Мои высказывания прямо противоположны тем глупостям, что приписывают мне «Шок» и ему подобные.

А.Т.

Anonymous. 12.02.2004

Моё отношение к Тарасу как специалисту по рукопашке — положительное. У нас в Беларуси много людей прошло через его семинары. Боец он жёсткий, в поединке использует простую технику. Один из вариантов — одновременная атака футбольными ударами по ногам и удары ладонью в голову. Всю технику он показывал сам, если было непонятно — объяснял и показывал практически.

Что, приведенные им удары плохо комбинируются между собой и с перемещениями? По-моему, точно наоборот. А тренировочный процесс он описал просто и доступно.

С уважением ко всем вам.

walter77. 13.02.2004

Ну, слава Богу, а то устал один отбиваться. И не обсуждаем мы тут Сётокан. Мы «БМ» обсуждаем.

Про справочник. Сам Тарас пишет, что он составлен из статей разных авторов, мнения которых могут не совпадать. Наверно, сказывается плохая память и привычка читать между строк. Вообще, обсуждать человека заочно — апогей интернетовского трепа. Из всех высказавшихся никто не знаком с системой «БМ» практически. В лучшем случае книгу читали, в худшем — листали.

«Движки», которые ставят в большинстве школ БИ, ориентированы на спортивный поединок и на универсальность не претендуют. А насколько успешно они будут применены на улице, зависит от мастерства применяющего и от конкретной ситуации.



Shock. 13.02.2004

Справочник А.Е. Тараса мне нравится, а вот его книга нет, именно потому, что сделана как тот же справочник, и он ее позиционирует как универсальный метод самообороны. Если у человека есть хоть какая-то база, он может по ней что-то и подберет, если базы нет, то — увы. Самого А.Е. Тараса я уважаю, потому что он поднял вопросы, которые до него мало кто затрагивал. Практик он или не практик я не знаю, так как у него не тренировался. Я обсуждаю книгу, а не человека. Насчет обсуждения человека заочно, тут я с вами согласен — любят у нас обливать грязью, если нет риска получить от этого человека по голове.

Павел Долгачев. 13.02.2004

Цитата: «Моё отношение к Тарасу как специалисту по рукопашке — положительное. У нас в Беларуси много людей прошли через его семинары. Боец он жёсткий, в поединке использует простую технику».

А я не видел, какой он специалист. Возможно, годы занятий и тем, и другим, и третьим дали уникальные плоды его собственного мастерства. Мои выводы напрашиваются на основании прочитанного. Система, на мой взгляд, слабенькая. Нет костяка. Готов принять свои слова обратно, если кто-то расскажет о том, как строятся семинары, каков процесс обучения, какой конкретно продукт должен быть «на выходе».

Мне, если честно, непонятно, на кого рассчитан материал в книге. Суть текстов — выходя на улицу, ты подвергаешься опасности. Только предельная жестокость поможет выйти тебе из поединка живым. При этом расчет, как я понимаю, на «скоростное» обучение. Минимум «далекой полезности» физкультуры, спорта и традиционных единоборств. Схватил дубину — прикончи врага. Если честно, я с трудом вижу адекватность примитивных техник, использования подручного оружия и систему психологической подготовки, предложенных Тарасом. Неужели кто-то думает, что все вдруг как-то можно быстро освоить???

Я понимаю, что своей задачей как-либо убедить уже сформировавшихся последователей спортивных единоборств и традиционных БИ — попробуй поспорить, упертые есть везде (а проще всего в сторонники «записать» людей, еще «не нюхавших пороху», то бишь новичков)!

А теперь напомню про аннотацию. Поковырялся и нашел. Кажется, так звучало: «В этой книге исчерпывающим образом рассмотрены проблемы психологии, техники и тактики самообороны от хулиганских и преступных посягательств. Главный акцент автор сделал на выработке умения входить в надлежащее психологическое состояние, а также на использовании в качестве оружия не только своего тела, но и любых предметов, оказавшихся под рукой»... Где ж тут «исчерпывающее»? Попытайтесь ответить на этот вопрос.

Теперь по поводу «базы», как отметил Shock. У меня диаметрально противоположное мнение: база-то тут как раз и есть. Нет связи, кроме генерализации идеи «положить оппонента во что бы то ни стало». Нет ни системы тренинга, ни взаимосвязи компонентов. По сути, книжка повторяет путь любой другой литературы по БИ для массового читателя: вот тебе история, вот тебе базовая техника, вот тебе «парочка приемчиков», вот тебе рекомендации по самообороне. И все это вяжется на «псевдоидеологию» школы. Грустно... Мало хороших книг, очень мало...

Цитата: «Самого А.Е. Тараса я уважаю потому что он поднял вопросы, которые до него мало кто затрагивал».

Да, подобного рода книги на русском языке редки. Но вопросы выживания (вне рамок литературы, а в залах) затрагивались и до него. До написания книг руки не у многих доходят. Не все наделены умением писать книги и издавать журналы.

Я выслушал мнения людей и готов признать, что ошибаюсь относительно системы «БМ» Тараса. Книга, возможно, не дает полного представления о системе, а претензия на «исчерпывающее» представление — лишь рекламный трюк. Плиз, доведите до моего сведения то, что я упустил.

Кстати, ничего против Тараса лично не имею — для меня воплощением его знаний являлась книга. Сорри, если меня поняли так, будто я категорически назвал Тараса «псевдоспециалистом». Вопрос в стадии обсуждения. Шютка. Я, как и все люди, могу ошибаться.

Не стоит забывать и критику традиционных единоборств у Тараса. Критика у него дошла до отрицания БИ. Не в плане то-



го, что это как явление не должно существовать, а в плане того, что поставлен штамп — «для улицы непригодно... слишком долго... фольклор»... и т.д.

Понятное дело, что многие направления БИ «оформлены», исходя из традиций. Типа того же айкидо, где первая ударная атака, против которой начинают работать — это сёмэн-ути — удар открытой рукой в лобешник; да, такое хорошо пройдет с бутылкой, палкой или мечом, но не рукой. В силу традиции это остается в неизменном виде. Хотя для того, чтобы «переиначить» атаку на чуть более точную (в шею, например) большого труда не составляет. Что, собственно, многие айкидоки и делают. Многих, конечно, «глючит». Не без того. Увлекаются из-за привлекательности айкидо буддизмом, например, культурой Востока. Так везде. «Спортсмены-единоборцы» зачастую игнорируют самооборону. Так везде.

А некоторые малолетние любители «Боевой машины», подростки, перечитавшие подобных книг, начинают искать боевой транс в мухоморных настойках или ходить по улицам в вечном ожидании опасности (и носят с собой «ножницы, ножичек или кусочек битого стекла»). Передергивания есть везде.

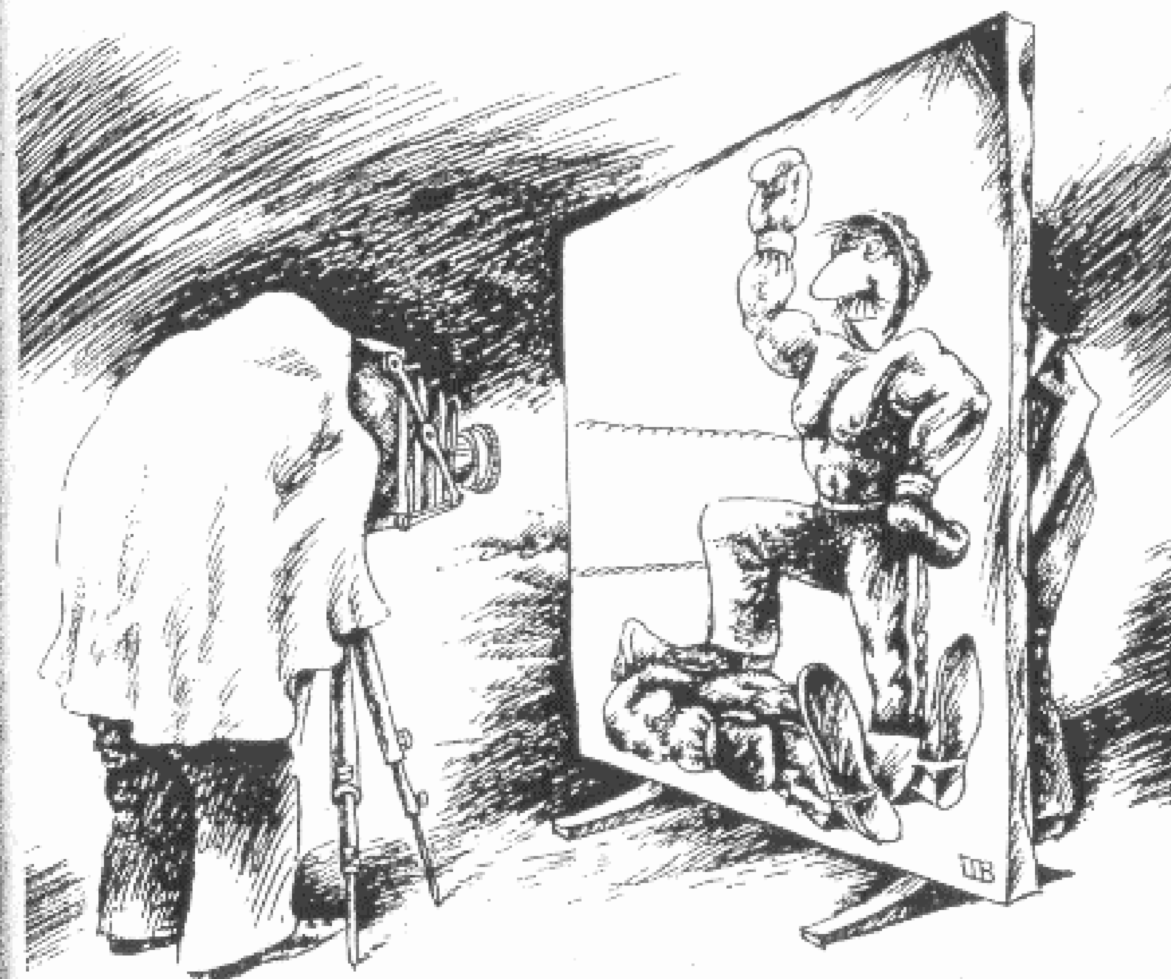
Что такое стержень айкидо, о котором вы говорите? Конечный результат в айкидо содержит отнюдь не только умение самообороны. Также и в каратэ, тхэквондо, ушу и т.д. Со своими поставленными задачами по выходу конечного продукта эти виды вполне справляются (хотя и не всегда). А рядом с навыками самообороны «ставятся» здоровье, уверенность в силах, удовольствие от занятий, раскрытие скрытых резервов и талантов адепта, воспитание полезного обществу субъекта и многое другое.

Точно такая же ситуация — по «разбросанности» принципов и в «БМ». Где гарантия, что ориентируясь на обывателя-очкарика, вполне добропорядочного гражданина, он вырастит того безжалостного эгоиста, готового со спокойной душой обломком фарфоровой тарелки перерезать глотку ворвавшемуся в дом грабителю? А где гарантии того, что 15-летний пэтэушник, прочтя книгу «БМ», не выйдет громить школьников младших классов, отбирая у них по 10 рублей, а попутно ломая руки-ноги?

Я, конечно, утрирую. Дело не столько в том, что набор задач разный. Подход разный. Кстати, я ни словом не отрицал того, что в традиционных БИ «развод лохов» — нередкое дело. Бывает полная профанация с точки зрения самообороны. Это не значит, что не бывает профанации с точки зрения самообороны в системах, заявляющих свое самостоятельное существовании именно как систем самообороны.

Теперь конкретно о системах. Система должна строиться на основе тренировочного процесса, и должно быть прописано множество вещей, как то: принципы построения тренировочного процесса, этапы, тестирование промежуточных результатов, способы изменения техники в соответствии с обстановкой и ее изменениями. Этого в книге Тараса нет. Точнее, есть декларирование этого. Мы можем то же самое повторить на форуме, именно потому форум не является «исчерпывающим» источником информации, именно потому я критикую книгу (и, соответственно, систему).

Возможно, где-то я «перегнул палку». Например, говорю о книгах, а сам не встречал книг, где система преподносилась бы в цельном варианте. Книжки по каратэ, ушу и айкидо в большинстве своем — просто наборы комиксов. Гораздо более глубоко проработаны спортивные единоборства (литература «допе-



рестроечная»), однако для нашего случая не подходит. Вот такая ситуация, елки-палки...

Комментарий: Какую дикую чушь несет в этом посте Долбачев-Долгачев. Я предложил «почтенной публике» популярную книгу с элементами развлечения. Между прочим, хорошо продуманную, весьма логичную от начала и до конца.

А он бы хотел видеть вместо увлекательного чтива учебник для института физкультуры («принципы построения тренировочного процесса, этапы, тестирование промежуточных результатов, способы изменения техники в соответствии с обстановкой и ее изменениями», и т.д. и т.п.). Кто бы это стал читать?

Как известно, студенты ИФК таких учебников тоже не читают, они всего лишь «сдают» экзамены с помощью пресловутых «шпор», содержащих краткие выписки из учебников.

А.Т.

Anonymous. 13.02.2004

Гы-гы-гы!!!! Айкидока после пары месяцев занятий — в уличной драке?! Гы-гы-гы! Муай-тай, бокс — поверю, особенно если парень по натуре боец. Но айкидо — гы-гы-гы!!!

Павел Долгачев. 31.07.2004

Книга высказывает лишь идею. Идея эта совсем не нова. Вопросы самообороны интересовали всех и всегда, а то, что в современных условиях они стали наиболее актуальны, я глубоко сомневаюсь. Знаю по себе, что мало на улице бойцов, готовых драться до конца. А потому достаточно иметь гибкий ум (и в приложение к нему шустрый язык) и в крайнем случае быстрые ноги, чтобы уберечься от всяких напастей. Тот факт, что восточные боевые системы стали широко популярны за пределами их исторической родины, приводит к тому, что такие, как Тарас, находят в них решение проблем личной обороны.

Однако могу с уверенностью сказать, что то, к чему призывает Тарас, по большей части ерунда. Согласен с мыслью, что его «система» не имеет собственно «системы». Любой знаток человеческой анатомии и дилетант в области БИ может написать подобную книгу... И ещё, в своё время Кун-цзы говорил: предотвращенный бой — выигранный бой». он выигран не потому, что противник УБИТ (о чем говорит Тарас), а потому что вы живы и без малейших усилий. Несомненно, подготовка в области БИ важна, но она не должна преследовать цель практического при-

менения, тем более убийства противника. Люди, стремящиеся к этому, становятся настоящими дебилами, готовыми крушить всех, кто подойдет попросить прикурить. Это что ль «Боевая Машина?»

Комментарий. Ну, врет и не смеется. Где это я заявляю, что решение проблемы в том, чтобы обязательно убить противника? Я что, по мнению этого Долбачева, с Луны свалился, что ли? Да я раз тридцать повторил на разные лады, что лучше всего — избежать драки, например, удрать (пусть враг считает тебя трусом, зато ты жив и здоров). Драться надо только в совсем безвыходной ситуации, но уж тогда действовать предельно жестоко (принцип «крысы, загнанной в угол»).

Опять-таки, «жестоко» не обязательно означает «убивать». Суть в ином: в том, что простой обмен ударами по корпусу и конечностям (т.е. поединок спортивного типа) не решает задачу. Противника надо травмировать либо ввергнуть в состояние болевого шока (часто то и другое — одно и то же). А Долбачев заладил — идея не нова, и прочая хренотень. Так в рукопашном бое без оружия со времен эллинских панкратиастов и римских гладиаторов никто ничего принципиально нового не придумал. Тем не менее, вот уже две тысячи лет спорят и спорят на эту тему!

А насчет того, что «любой мог бы написать». Так почему же не написал? Почему вот уже 12 лет подряд моя книга ежегодно переиздается, бывает, что и трижды в год, а на форумах в основном ее и обсуждают?!

А.Т.

Ash. 2.08.2004

Из цитаты: «Мое мнение: в зависимости от способностей ученика и методики инструктора требуется от пары месяцев до двух лет занятий для того, чтобы айкидока мог успешно применять свои навыки на улице».

А чем обоснуете? То, как учат в зале на «Динамо» работать против ножа и «перемещать в руках боккен» — ибо фехтованием это назвать трудно, — является, по-моему, прямым путем к самоубийству при попытке применить это где-нибудь на улице...

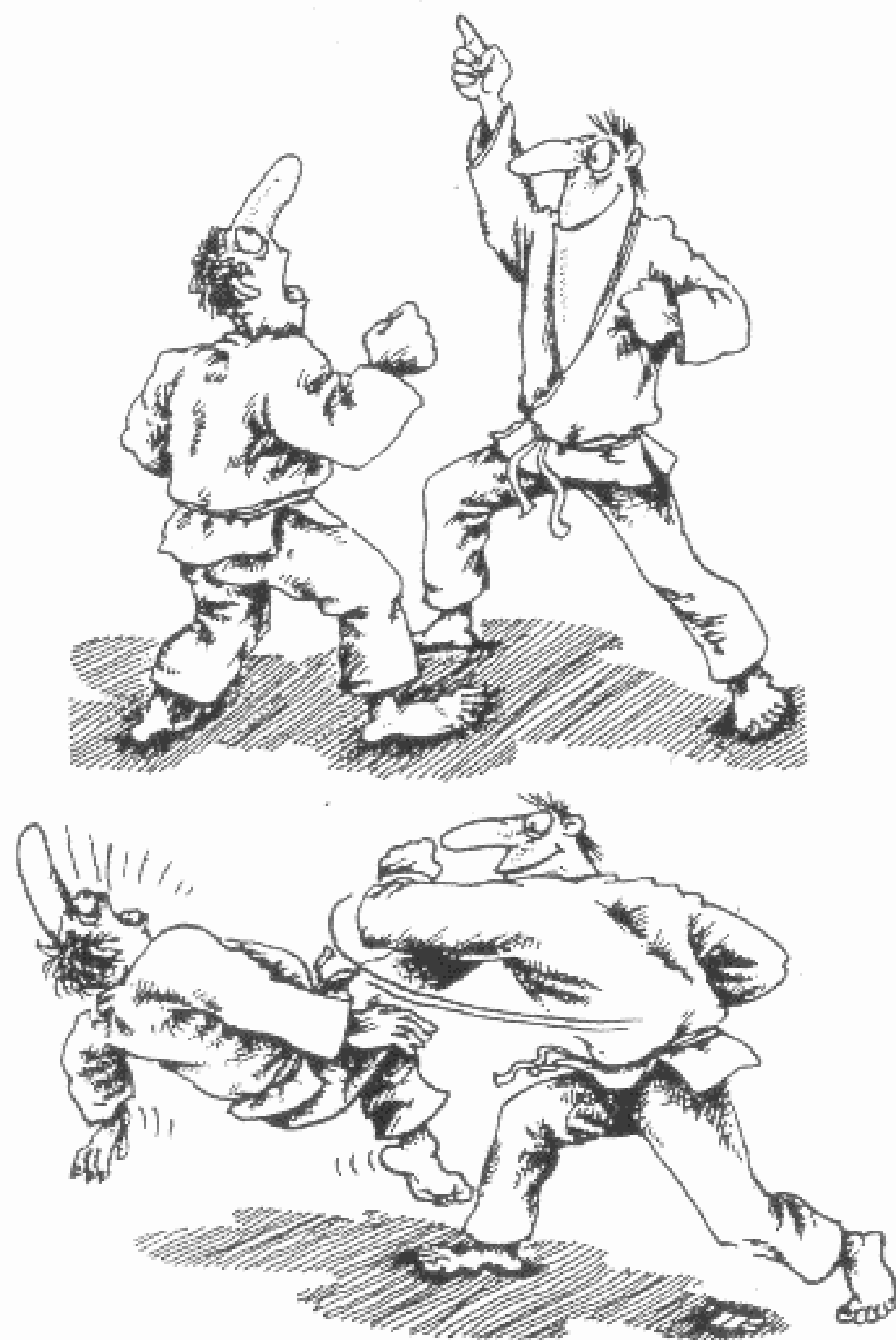
Автор не указан. *21.03.2005*

Реликтовая тема. Однако я встряну. Написание САМОУЧИТЕЛЯ по БИ — вещь утопическая, невозможно написать книжку, которая научит драться сама по себе. Так что основной зада-

чей самоучителя и других потуг на тему считаю зажжение в заду читателя некоего подобия огня, заставляющего оный зад оторвать от дивана и пойти в зал.

Буду яростно спорить со всеми кто скажет, что означенная задача не выполнена Тарасом блестяще. Все остальное на тему компиляций — плагиата — бессистемности — теоретичности — разговор мимо ворот. НЕ НАДО!

Мне лично пофиг сам Тарас, кто он такой, у кого содрал и как сильно он бьет ногой. Да хоть бы эти тексты нашли под дверью



редакции ночью в полнолуние; достаточно того, что если я не занимался бы уже на момент прочтения — более 50% в пользу того, что начал бы искать зал. Книгой доволен, иногда от нечего делать перечитываю, даже смотрю картинки.

Sulfur. 23.03.2005

Я так понимаю, что «БМ» — это не стиль, а следовательно, у него и не должно быть какого-то стержня. «БМ» — это система подготовки к самообороне. Один из ее основных принципов заключается в том, что технику надо подбирать под себя самому и вообще, она должна быть ОЧЕНЬ ПРОСТОЙ, так что множества переходов от одного действия к другому просто нет. А основные действия, которые показаны в книге, не так уж и трудно связать. Бокс и дзюдо ведь связали в самбо. Так почему нельзя связать несколько ударов и пару подножек?

Даже если эта книга не сделает из человека Боевую Машину, она все же несет в себе ОЧЕНЬ ценные знания и информацию для размышления, а также огромный запал энтузиазма, как правильно говорили многие до меня.

Steel Hawk. 30.03.2005

Что касается техники, то там есть и абстракции, и откровенная ересь (на мой в меру искушенный взгляд). Откровенным криминалом считаю неоднократные призывы образовывать группы и тренироваться без инструктора.

Комментарий. Интересно было бы узнать, что «криминального» в том, что люди, не имеющие возможности тренироваться в клубе (секции, группе) единоборств, ввиду отсутствия таковых в своем населенном пункте (в деревне, поселке, небольшом городке, микрорайоне), занимаются самостоятельно (без тренера), причем не в одиночку, а в компании друзей?!

Моя «БМ», как сказано в предисловии к ней, рассчитана в первую очередь именно на тех, у кого нет тренера. Вот цитата из нее: «Только где же найти сведущего наставника тому «среднему читателю», которому я обращаюсь? Возраст его отнюдь не юношеский, место жительства в большинстве случаев — глухая провинция, опыта занятий единоборствами никакого» (страница 5).

Так в чем здесь «криминал»? Видимо, только в том, что «стальному соколу» очень хотелось клюнуть Тараса, в смысле — гавкнуть из подворотни. Кстати, обратите внимание на любо-

пытную деталь — каково самомнение у очередного «продвинутого файтера». Мнит себя «стальным соколом», никак не меньше! Мне же он почему-то представляется облезлой вороной.

Павел Долгачев. 30.03.2005

Действительно, книга далека от массы большинства всяких «самоучителей» книг по технике того или иного БИ или СЕ. Да, там есть полезное. Этого я не отрицал. Но одно дело — рассматривать, анализировать, выделять что-то полезное, другое — взять за основу общий характер книги и слепо следовать всем рекомендациям.

Psixo. 22.04.2005

Цитата: «Я знаю Тараса лично — говно мужик. И такая же его «машина боевая». Понтов много — а сути нет. Понемногу надёргал всего и отовсюду и кичится этим. Сам он — не практик».

Мне тоже любопытно, откуда вы это знаете? В предложенной Тарасом системе лично я ничего бессистемного не нашёл. Извините за каламбур. Хотя если под системой подразумевать «ката», или другие формальные техники, то их точно там нет, но это — не признак бессистемности.

А то, что книга компиляция из множества источников, кто же спорит, возможно, этим она многих и привлекает. По крайне мере, никаких бредовых приемов и техник я в ней не нашёл, так что вполне нормальный материал подобран. А главное — практичный.

Интересно было бы услышать что-то более конкретное, чем «отсутствие системы» и т.п. Многих возможно покоробило то, что автор со скепсисом и критикой выступает в адрес классических БИ.

Turbulent 2000. 27.12.2005

Извините, не выдержал. Я немного знаком с Анатолием Тарасом. Я живу в Минске, он тоже. То, что говорит о нем Павел Долгачев, не зная его, абсолютная правда. Это «человек-видик». Он, несомненно, увлеченная личность, бывший сотрудник МВД, но сумел снять пенку на волне интереса к БИ, когда любая привокзальная литература «хавалась» на ура.

Помню, в ноябре 93 года он пришел на семинар в белорусскую федерацию каратэ Шотокан, которую тогда возглавлял А. Вилькин (проходил этот семинар в политехническом институте, зал которой федерация арендовала тогда для тренировок). Тарас поразил тем, что вытащил из саквояжа нож и веревку и стал разглагольствовать, что всегда ходит с ними... Помню, я тогда подумал о Чикатило...

Человек, издававший журнал «Кэмпо», имеет вид демагога и... в некоторой степени безграмотную, «колхозную» речь. То, что он показывал, ничего не имеет общего с мастерством. У него был вид просто недоучившегося самоучки, который пришел на семинар ради гонорара на волне собственной известности как редактор первого постсоветского «Блэк белт». Более всего меня позже поразило, что он писал в своем же журнале статьи по ниндзюцу под псевдонимом «Константин Закревский», как специалист в этой области! Как сказал кто-то из шоуменов «пипл хавает».

Анатолий Тарас не провел ни одного поединка. Тогда проводилось много «боев» под нотариальную расписку. Это не были «спортивные поединки» — каждый выходил и показывал, что умел... подобные бои проводились в борцовском зале возле госцирка, в спорткомплексе Стайки... Он не был ни на спортивных соревнованиях, ни на «боях без правил». А то, что он сначала



«Шастают тут по мытому...»

рекламировал вьетводао (у меня еще есть старые номера «Кэмпо», в которой даже логотип «слизан» с одноименной книги Долина и Попова, я могу подтвердить. Впрочем, если кто-то хочет стать «боевой машиной» по книжке автора с сомнительной репутацией — пожалуйста, это ваш выбор и время.

Комментарий. «Кстати о ниндзя». Интересно, на какой странице какого номера журнала «Кэмпо» этот тип вычитал, что их автор (Закревский, он же Тарас) сам себя характеризовал специалистом в данной области?! Нет там такого, но эта скотина врет внаглую. А позже я объединил статьи в книгу, ряд материалов добавил и издал. Между прочим, она переиздавалась еще ОДИННАДЦАТЬ РАЗ! Видимо, не такая уж плохая книга получилась — «Воины-тени».

Относительно поединков. Провел я их немало. В подавляющем большинстве случаев это были жесткие схватки в рамках тренировочного процесса — в армии и в последующей жизни. Кроме того, приходилось много раз драться на улицах и в «иных общественных местах», но чем старше становился — тем реже. Последний раз довелось схлестнуться с двумя придурками, вздумавшими меня напугать (один был с кастетом, второй — без оружия), в возрасте 47 лет, т.е. 18 лет назад.

Общий стаж занятий мордобоем получился с 15 лет до 55, т.е. 40 лет. Думаю, более чем достаточно.

А доказывать что-то кому-то на каких-то соревнованиях, мне такое в голову никогда не приходило. Да, есть много людей с больным самолюбием, которые не могут спокойно уснуть до тех пор, пока окружающая публика не признает их «самыми крутыми» (на своей улице, в своем микрорайоне, на областном турнире и так далее). Я к числу таковых не отношусь. Свои возможности я всегда знал и был в них уверен. А драться на потеху толпе, и ради потехи толпы рисковать СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ?! По-моему, это занятие для идиотов! Это распространенная болезнь спортсменов — добиться публичного признания. Ну, и какова дальнейшая судьба всех этих чемпионов? Болезни, инвалидность, преждевременная смерть! Я по своему духу не спортсмен. Поэтому, кстати, и к экстремальным видам спорта отношусь резко отрицательно. Если, например, какой-то экстремал гибнет в горах или на бурной реке, я всегда говорю: туда ему и дорога!

Вот был у меня приятель Стас Гурский, мастер спорта по боксу, бывший чемпион Беларуси в среднем весе. По характеру — петух, не терпел ни малейшего оскорбления или косого взгляда. Один раз даже в театре во время спектакля, куда пришел с женой, сумел подраться с неким, как ему показалось, наглецом!

И вот этот Стас был просто больной насчет того, кто сильнее, быстрее, «круче». Я у него в зале бокса пару лет тренировался, больше негде было. Так для него было принципиально важно даже то, кто выиграл очередной сет в бадминтон. Я относился к игре как к общефизической тренировке, а он — как к соревнованию. И все постоянно спорящие о том, «кто выиграл», «кто первый прибежал» точно такие же «больные на голову».

Вдобавок, Стас меня постоянно «доставал»: мол, твои «приемчики» — туфта, я тебя за 20 секунд отправлю в нокаут, давай «стукнемся» и т.д. Сильно он мне надоел, и однажды я с ним все же сошелся на ринге. Действительно, секунд через 10–12 один из участников лежал на ринге, но это был не я. Только стали в центре, я сразу врезал Стасу правой ступней, обутой в «боксерку», по голени, а подъемом левой ступни — по яйцам. Простейшая связка «в темп»: раз — два, причем «от всей души», жалеть его я не собирался. А он, как все боксеры, на ноги противника смотреть не привык.

Больше он мне «стукнуться» не предлагал. Но насчет того, кто выиграл в бадминтон или быстрее проплыл в бассейне, все равно спорил. И где он сейчас? Уже четыре года в могиле, куда сам себя и загнал раньше времени постоянными состязаниями со всеми, кто случайно оказался рядом.

В отличие от него, зависть и злоба (две взаимосвязанные стороны личности подобных субъектов) никогда не терзали мне душу. Здоровье людям дает душевное спокойствие, а не физические упражнения. Именно благодаря наличию осознанной цели и душевному спокойствию я дожил до 65 лет, оставаясь здоровым (если не считать радикулита легкой степени) и наслаждаясь жизнью во всех ее проявлениях. Чего и всем вам желаю.

Что же касается холодного оружия, то приверженцам «чистого каратэ» (например стиля Шотокан, абсолютно бесполезного для самообороны) наличие такового у конкретного человека действительно кажется дикостью. Обсуждать с ними эту тему бессмысленно.

А.Т.

Дядя Адя. 29.12.2005

А мне книга понравилась. Как учебник по самообороне превосходит все остальные, которые можно встретить на книжных прилавках. Превосходит не только по объему информации, но и потому, что информация подана логично и системно. В книге приводятся не только рецепты на экстремальные ситуации, а представлена еще и методика, позволяющая самостоятельно организовать собственный тренинг. Причем с учетом общефизической, технической и психологической подготовки.

Я считаю, вне конкуренции раздел, посвященный использованию для самообороны бытовых предметов. Дана четкая классификация тех предметов, которые практически всегда под рукой и которые можно применять для активной самообороны. В конце концов, применяли же окинавские крестьяне свои сельскохозяйственные орудия труда для самообороны. Чем наши бытовые предметы хуже?

Отлично составлен раздел, посвященный общефизической подготовке. Точно так же логично и системно подана методика психологической подготовки к уличному бою.

Выполняет ли книга роль самоучителя? Я считаю, что выполняет. Даже если человек будет заниматься по этой книге самостоятельно, то все равно польза будет. Я бы не хотел (даже при наличии рядом двух — трех приятелей) затеять драку с человеком, который имеет в своем арсенале серии жестоких калечащих ударов (даже если он ставил их только на тренажерах), неплохое общефизическое развитие, а главное — готовность драться до конца и максимально жестоко (как загнанная в угол крыса).

Комментарий: Все верно. И, казалось бы, предельно доступно. Тем не менее, находится немало людей, упорно твердящих — «нет, у Тараса все неправильно, все плохо, нет базы, нет системы, от его рекомендаций «съедет крыша», или человек окажется в «тюряге», и прочее в том же духе.

Спорить с подобными ущербными типами — бесполезно. У одних в голове не хватает каких-то важных «шариков и роликов»; другие привыкли по жизни всех критиковать — просто так, «принципа ради»; третьи (думаю, что таких больше всего) ничего не умеют, зато — «поливая других», таким способом повышают самоуважение. Не могут они признаться сами себе в своей никчемности.

А.Т.

Alex m. 29.12.2005

На одном из форумов (не помню точно, на каком и в какой ме) описывался случай, когда парень в ответ на «Закурить не айдется?», не долго думая, воткнул спрашивавшему в глаз авточку или что-то подобное. После этого у него было немало времени на обдумывание содержания книги под специальной охраой в процессе труда типа лесоповал.

На разных людей подобные книги действуют по-разному. кого-то они еще и воспитывают психологию «загнанной в угол рысы», тогда уже человек начинает неосознанно находить таие углы там, где их и близко не было.

Дядя Адя. 30.12.2005

А что, может вы и правы, проблема обучения по книге состот в том, что каждый читатель будет воспринимать написанное о-своему (исходя из личного опыта и личных предпочтений). приведенный вами пример с воткнутой в глаз невинного челоека авторучкой (неважно, был он на самом деле или нет) вполе может возникнуть.

В «БМ» действительно прослеживается идея ведения боя по принципу: лучше перебить, чем не добить. И «БМ» вполне спобна сформировать у некоторых читателей в подсознании привычку (иногда необоснованную) видеть врагов там, где их нет. не просто видеть «врагов», но и реагировать на них очень же-



стоко. То есть, возможны перекосы, когда человек подменит реальность своими иллюзиями.

Но тогда получается, что неприятие многими этой книги вызвано не предложенной в ней техникой, или методикой тренировки, а тем, что через книгу красной нитью проходит ориентация читателя на ведение боя самым беспощадным (откровенно диким и варварским) образом, с причинением максимального физического вреда противникам.

Комментарий. Думаю, что автор «поста» верно подметил одну из важных причин неприязни к «БМ» со стороны определенной группы читателей.

А.Т.

o-senpai. 11.02.2006

Цитата: «На одном из форумов... парень... не долго думая, воткнул спрашивавшему в глаз авторучку»...

Отморозки встречаются. Но это же не Тарас виноват. Такой отморозок, даже без чтения «БМ», нашел бы что сделать нехорошего, чуть раньше или чуть позже. Ну не ручку бы воткнул, фантазии не хватило, так оказался бы у него под рукой топор, или лом, или даже камень — огрел бы этим предметом вплоть до летального исхода.

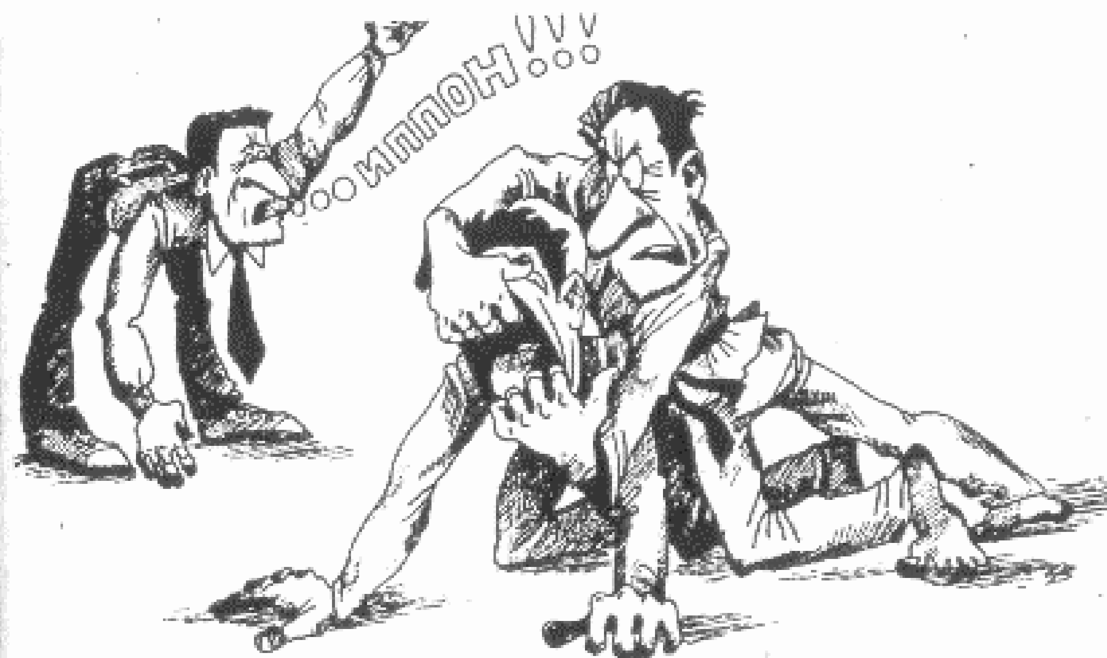
Цитата: «И «БМ» вполне способна сформировать у некоторых читателей в подсознании привычку (часто необоснованную) видеть врагов там, где их нет. И не просто видеть "врагов", но и реагировать на них очень жестоко».

А чтобы не видеть врагов там, где их нет, нужно своей головой думать, а не головой Тараса. Тарас описывает крайние случаи, когда под угрозой оказываются жизнь и здоровье, когда действительно нужно отбиваться жестоко, на максимальное поражение противника.

Koji. 13.02.2006

Цитата: «Он выигран не потому, что противник УБИТ (о чем говорит Тарас), а потому что вы живы и без малейших усилий».

Как раз Тарас в своей книге раз 10 или 15 повторяет, что если есть возможность не драться, то лучше не драться. А УБИТЬ и после этого желательно смыться, заметая следы, он рекомендует на КРАЙНИЙ случай, если ничего иного не остается. И правильно рекомендует. Отморозков надо убивать. По-другому такое не лечится.



Koji. 13.02.2006

У ментов и прокурорских есть оригинальная людоедская концепция, берущая корни в теории виктимности. Вкратце ее можно сформулировать так: «Ни за что не сажают». Нормальный человек не будет обращаться с вопросом к заведомо отмороженному человеку.

Просьба «дай закурить» была актуальна во времена табачного дефицита. В наше время точек, продающих сигареты, по десятку на квартал. Поэтому логично предположение, что человек, зажавший доллар на пачку цигарок, способен попросить (и даже потребовать!) что-то более существенное, причем в неконвенциональной форме.

В таком случае использование подручного предмета кажется пусть не вполне адекватным, но вполне возможным ответом.

Резюме А.Т.

Общее впечатление о репликах участников форума следующее. Как я уже сказал в начале этой главы, большинство из них мою книгу внимательно не читали, лишь пролистали, прочитав в лучшем случае только отдельные куски.

Но главное — другое. С грустью должен отметить, что понимания БАЗОВЫХ ИДЕЙ моей книги (шире — метода «БМ») не продемонстрировал почти никто. Вот «бросание кошки» их волнует, а также возможность попадания в «дурдом» или «на зону».

Полагаю, что выпады в мой адрес по поводу некоторых рисунков (например, изображающих возможные варианты использования для самозащиты первых попавшихся под руку предметов) свидетельствую либо о тупости авторов подобных реплик, либо (что более вероятно) об их предвзято-злобном отношении ко мне как автору обсуждаемой книги.

Вывод из примерно 140 цитированных высказываний участников форума (и еще большего числа не цитированных) таков. Они, как правило, видят в моей книге вовсе не то, что там действительно есть, а проецируют на нее свои собственные мнения «по поводу мордобоя» (в смысле, свои поверхностные суждения). При этом, несмотря на заявления о каких-то «продвинутых файтерах», большинство держит в уме в качестве эталона многократно обруганный мной стереотип: поединок двух безоружных «джентльменов». Напрасно я пытался обращать внимание на то, что это — совсем не про меня и не про мой метод.

Например, идет интеллигентный человек поздно вечером по темной улице; подходят к нему двое или даже трое, видимо, хотят спросить, где тут ближайшая библиотека? Хлоп-хлоп-хлоп: они уже упали, а интеллигент совершает небольшую пробежку — на всякий случай. Вот примерно такой алгоритм. Никаких поединков. Только «подлянки» и жестокие внезапные удары на поражение. Весьма желательно кастетом, металлической дубинкой. Или хлест по руке и по роже очень острым лезвием.

Ну, а те, кто утверждают, что Тарас призывает именно таким манером расправляться с обыкновенными малокультурными прохожими и «алкашами», мягко говоря — не правы, а грубо говоря — дебилы!

Книгу мою надо читать внимательно, более того, надо перечитывать ее хотя бы один раз в год до самого выхода на пенсию. Уверяю, многое не только поймете совсем иначе, чем в предыдущие разы, но и вообще найдете заново. Например, это касается заключения (Путь боевых искусств). В любом случае, «БМ» — не тренажер для выработки навыка скоростного чтения.

Глава 8

БЕЗ ПСИХОЛОГИИ НИ ТПРУ, НИ НУ

Материалы в «БМ» о психологической подготовке (глава 6 — Сознание», стр. 521–574) вызвали в свое время огромный интерес и много шума. Причина заключалась вовсе не в том, насколько полезна или вредна кратко обрисованная там методика психотренинга. Дело в другом.

В то время (1997 год) я первым во всем бывшем СССР более или менее понятно разъяснил принципиальную суть такой подготовки, высмеял попытки вести психологический тренинг не психологическими методами (типа пресловутых прыжков с крыши на кучу песка), указал, из каких главных элементов (блоков) такой тренинг в принципе должен складываться.

Разумеется, невежественная публика восприняла этот ознакомительный очерк как инструкцию. И давай себе внушать неизвестно что. А дальше у одних «монстрики» в голове завелись, у других агрессивность зашкалило, третьим вообще понадобилась психотерапевтическая помощь. Именно поэтому я выразил сожаление о том, что вообще затронул тогда эту тему.

Работая над новой книгой, я не хотел касаться вопросов специальной психологической подготовки. Но тут мне попался на глаза очередной форум, участники которого обсуждают как раз эту проблему. Причем поводом для споров послужила опять-таки моя «Боевая машина». Поразмыслив, я пришел к выводу, что читателям будет полезно ознакомиться с некоторыми высказываниями. Подписи под сообщениями я убрал специально — дело ведь в том, что сказано, а не кем.

Из материалов форума

🖂 «Боевая Машина». Вот. Читали такое? Я тоже недавно прочитал. Хотелось бы услышать критику, т.к. я по этой книжке стал заниматься. Она у меня, так сказать, в качестве дополнительной литературы к тренировкам идет. Хочу послушать мнения на

тему, что там хорошо и что плохо. И насколько эффективен предлагаемый там психотренинг. Например, с аутотренингом все идет отлично, а вот с образами пока никаких поползновений. Жду здоровой критики, а может, и еще чего подскажете?

🖂 Читали и занимались — *потом долго лечились от «боевых монстриков»*. Три года мне понадобилось, чтоб эту гадость из *психики удалить. Титанический труд! Не делайте этого ни в коем случае!* Получите очень неприятные последствия.....

🖂 Да нормально Тарас пишет, если все сделать, как он советует, будешь иногда крушить все подряд и удивляться: тут помню, а тут не помню...

🖂 В мои руки «БМ» попала до службы в армии, попала на благодатную почту, ибо тренер в Кёкусин всегда настраивал: «в бою ты — не ты, а дикое создание, только ради уничтожения созданное!» Ну дык, и понеслось. В общем, первый раз я сам не понял, зачем в ответ на безобидное действие (в каптерку передо мной солдатик заскочил и дверь закрыл, а я туда входить собрался) секунд 10 пинал человека со всей пролетарской ненавистью (к тому моменту прошло уже около года как психотехники Тараса во всю «юзал»).

В анализе потом выглядело так: шаг, осознание реальности отключается, наношу несколько ударов, щелк — мозг снова включается, стою в полном ох...нии. Когда еще несколько раз повторилось, вот тогда и начал это дело все херить. С год наверно еще продолжались такие приколы, но уже ровнее, удавалось тормозить последние года 4... Вот что со мной было.

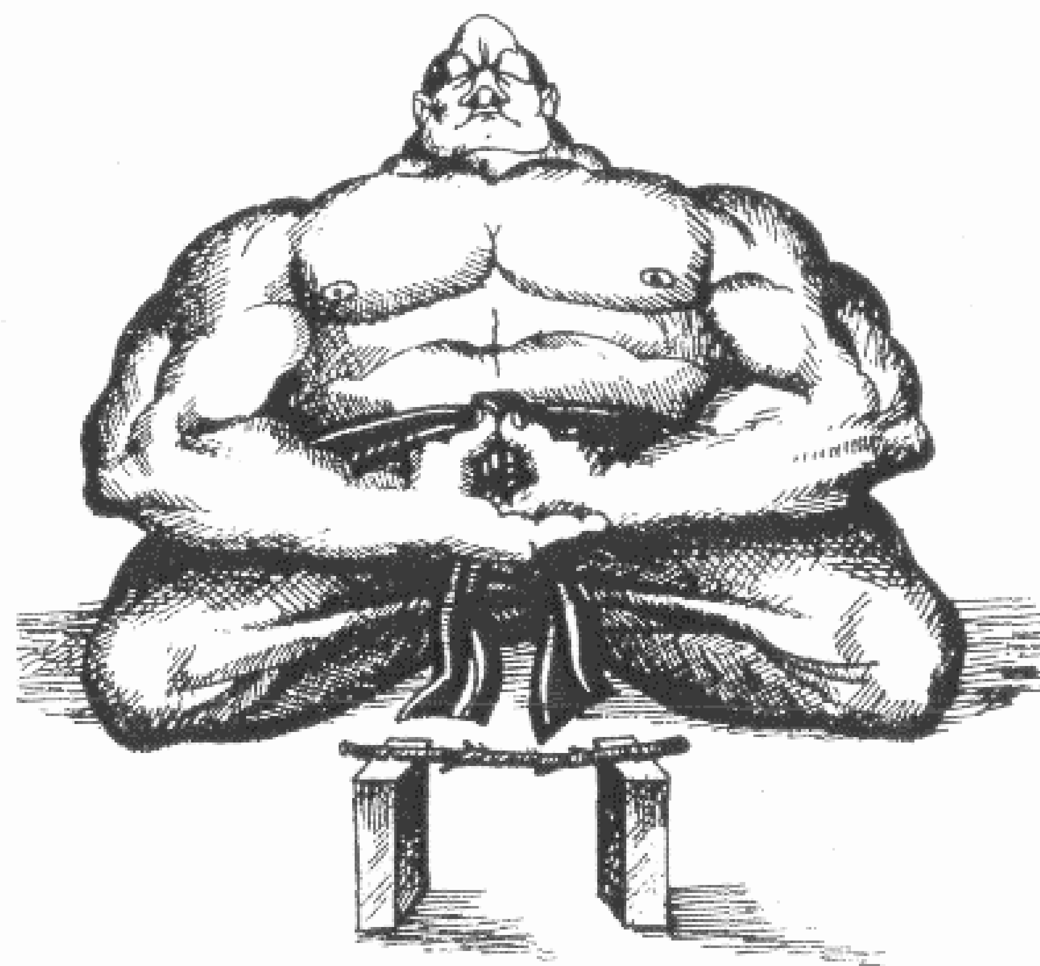
🖂 По-моему, книга А.Е. Тараса есть практически у всех, кто интересуется БИ и, что самое интересное, никого эта книга не оставила равнодушным! Я тоже не избежал искушения ознакомиться с данным произведением и вот мое мнение: книга Тараса захватывает с первых строк. Нет никаких теорий биополя и рассуждений о янь, инь, триграммах, стихиях...

Не буду полемизировать с людьми, отдавшими своему стилю БИ не один год занятий по поводу наличия в данной книге системы — ее там нет, и на это указывает сам автор. Скажу лишь, что Тарас назвал вещи своими именами: спортивные единоборства не обеспечивают развития навыков, необходимых для защиты ЖИЗНИ и ЗДОРОВЬЯ!

Это нужно понимать тем, кто делает свой выбор между улицей и спортом! То, что боксер сумеет набить репу лучше, чем какой-то лох диванный — ежу понятно, ну а как он применит свое умение против группы поклонников бейсбола, решивших использовать его в качестве мячика? Убежит? А от собаки тоже? В книге много информации о тактике поведения в таких ситуациях, а тактика важнее силы, так что не стоит об этом забывать...

🖂 ...Есть изменённые состояния сознания, или транс. О боевом трансе, например, в «Боевой Машине», которую тут некоторые критиковали, много сказано. Но там рекомендуется именно боевая ярость: крушить всё... Это вещь хорошая, и реально усиливает (как по мне), но ограничивает, вам не кажется?

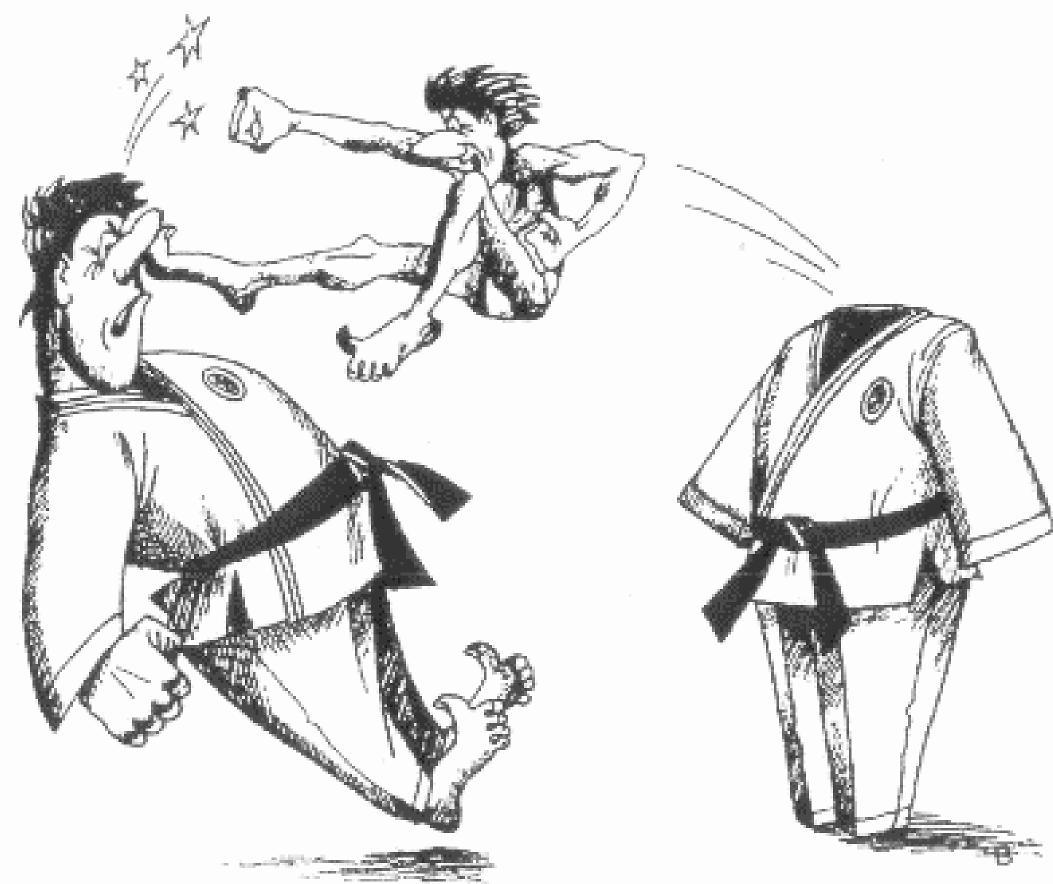
Ладно, если от хулиганов отбиться надо, а что, если задачи могут быть разные? Но однажды вбитую в психику схему не уберёшь. Иногда целесообразно взять противников живьём, или оторваться от преследования. Для всего этого используют тоже изменённые состояния сознания, тот же транс, но другой.



Вопрос мой таков: как вложить в себя НЕСКОЛЬКО таких стереотипов поведения? Я читал, что у ниндзя была подобная система, связанная с отождествлением себя с различными мифическими существами, которая позволяла запустить разные стереотипы поведения. Но как этого добиться?

🖂 Как видно, не одного меня это интересует... Не берусь судить, кто прав, но хочу сказать, что когда я использовал лишь какие-то азы подобного, только концентрировался на образах, причём не входя в особые состояния (например, повышенной внушаемости), то моя агрессивность быстро возросла, и часто я был готов ответить на задевшее меня оскорбление силой, хотя, конечно, сдерживался. Пришлось усилить самоконтроль. Но зато страх перед всякой «гопотой» быстро исчез!

🖂 Не знаю что да как, но и я читал когда-то Тараса... Много думал... Я эффект от прочтения «БМ» не сразу заметил. Сейчас, когда я попадаю в агрессивную социальную среду, мое сознание видоизменяется, можно сказать, оно меняет фокус. Я подсознательно стараюсь следить за каждой мелочью вокруг... Что это и как называется — не скажу, не знаю. По моему, полезный навык.



🖂 У меня физические данные не богатырские: вес, к примеру, 69 кг. Отчасти поэтому меня интересует эта тема, но и не только... И вот тут важная мысль. Я думаю, что надо стремиться усилить себя разными методами. Известно, что ОФП нельзя совершенствовать до бесконечности. Здесь есть два момента, во-первых, превышение каких-то нормативов не имеет смысла (например, 500 или хотя бы 300 отжиманий — это уже рекорд, тело подстроилось под конкретное упражнение, увеличение количества не свидетельствует об увеличении физических качеств, в данном случае — силы). Во-вторых, тело не может выполнить непосильные задачи. Дыхание, сердце, связки, мышцы — у всего есть предел.

А некоторые психологические методики позволяют ещё более усилить себя, расширить возможности. Какие именно? Я мало в этом разбираюсь. Психические возможности человека плохо изучены, кто знает, где здесь предел?! Чем тоньше сфера, тем хуже она известна, и тем шире возможности. Но, в таком случае, велик и риск... Эксперименты с этим опасны, если нет рядом знающего человека, и если пытаешься идти дальше начального уровня — в неизвестность...

🖂 Почти все считают, что для практики боевого транса нужен серьёзный уровень психического развития, некоторые говорят и о больших требованиях. Но что же тогда с берсерками?! Это же были примитивные люди. Агрессивные, зачастую просто глупые. Но им удавалось во время битвы входить боевой транс (бывало, и загрызали, и затаптывали врагов), а на остальное время выходить! Отдыхали, развлекались, пили во всяких заведениях, нанимались на службу... И не было такого, чтоб они уничтожали всё живое, их бы пришлось истреблять, тогда они быстро исчезли бы...

🖂 Почему я считаю такие обсуждения бесперспективными.

Начну с предыстории. Шесть лет назад была группа единомышленников, которые уже рыли в этом направлении. Все медики, все интересовались БИ. Я тогда активно работал с гипнозом, как с классическим директивным, так и с НЛП, поэтому трансовые техники мы использовали много и долго. Причем речь шла не о каком-то жалком самовнушении, а конкретной многоступенчатой суггестии, обходящей если не все, то большинство сознательных защит. Все те методы, которые сейчас

упоминаются, были нами открыты, потому что там и открывать-то нечего. Любой психотерапевт с навыками гипнотизера вам с десяток таких методик накропает за десять минут.

Какие результаты? Ребята с нуля на каталептическом мосту (затылок, а не шея — на одном стуле, стопы на другом) двоих-троих человек удерживали на пузе. Нож кидали на пузо лежащего человека — отскакивал. В пол втыкался, а от пуза отскакивал. Был момент, когда ножом не могли кожу прорезать. Ну, а о том, что в полный контакт бились в обуви и без всяких перчаток и шлемов каждую тренировку — это фигня была по сравнению со всем остальным. На битом стекле лежали тоже. Человека, понятия не имевшего, что такое структура, несколько человек с места сдвинуть не могли.

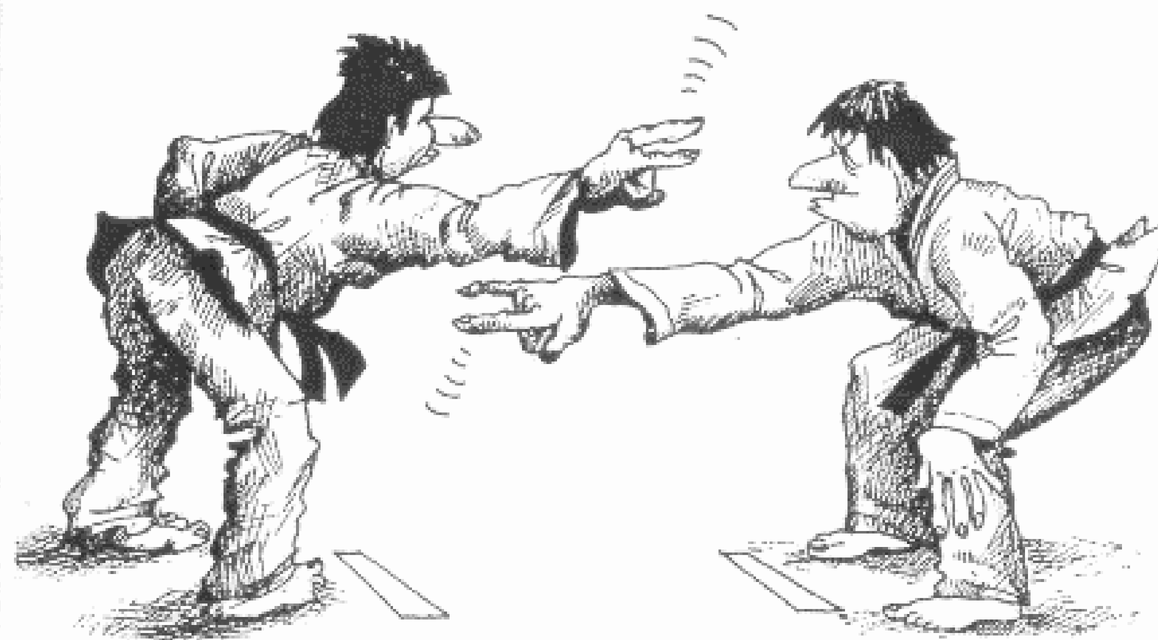
Работали и со зверями (человек входил в образ определенного зверя и манера его движений кардинально менялась, появлялись новые приемы и связки) и с определенными субличностями (самурай, ниндзя, зверь).

Все работало. Но недолго. Потом начались проблемы. Те, кто работали с яростью, начали находить проблемы на ровном месте. Если в переполненный автобус заходил пьяный, то докапывался именно до кого-то из наших. Одного чуть не убили (череп пробили, хорошо жив остался). Но и это фигня было.

Хуже всего то, что новоприобретенные навыки никак не желали сохраняться. Какое-то время после суггестии чудеса творишь. Проходит немного времени, и ты этого уже не можешь. Все перепробовали: и внушение на сохранение, и развитие навыков, и АТ, и НЛП. Не помогло ничего. Со временем все навыки канули в лету. На том наша группа и распалась. Так что, как видите, я в этом направлении рыл и долго рыл. И был сильно в нем разочарован.

Теперь о берсерках... Берсерки, по некоторым данным, были личностями антисоциальными. Общество их принимало только за боевые качества, но относилось к ним с опаской из-за полной неконтролируемости. Такие известные личности, как Геракл, Илья Муромец, Александр Македонский тоже были берсерками. Для всех них были характерны приступы черной ярости, во время которой они себя не контролировали. Геракл убил своего друга, Илья Муромец — своего сына, Александр Македонский убил своего лучшего друга Черного Клейта. Для многих из них были характерны эпилептические припадки (Геракл, Александр Македонский). Да и еще приступы богатырского сна после каждого боя, то бишь, припадка ярости.

Резюме. Берсерками становились или эпилептики, или эпилептоиды. Для тех и для других характерно постепенное накопление психического напряжения, которое потом — по достижению критической массы — вырывается в виде припадка безудержной ярости.



Вот вам готовая психотехника превращения в берсерка: никогда не проявляйте своих чувств, никогда не кричите, даже голос не повышайте. Все держите в себе. Постоянно ищите ситуации, провоцирующие вас на срыв, но не позволяйте себе сорваться. Если продержитесь в таком режиме достаточно долго, то однажды вся эта накопившаяся ярость вырвется в припадке боевого безумия.

Изменения в психике при таком подходе начинаются достаточно быстро: у холериков через одну-две недели, у сангвиников и меланхоликов позже. Флегматики тоже к этому склонны, но им времени нужно больше. Если приучить себя к такому режиму работы психики, а времени для закрепления этого состояния нужно достаточно много, то станете берсерком.

Вопрос: оно вам надо, с нуля развивать у себя психопатологию? Берсерки, кстати, долго не живут. Ярость сжигает их изнутри. Еще пример: когда читаете в газетах истории, как какой-то чувак зашел, например, в школу и перестрелял там народ, то речь, скорее всего, идет о самом настоящем берсерке.

Теперь о работе с эмоциями, как о способе войти в боевое состояние. Для начала определимся, что же такое эмоция. Есть псевдоэмоции и есть эмоции. Псевдоэмоция — это кратковременный всплеск психической активности, четко локализованный в теле. Вас обидели — напрягаются мышцы горла. Напугали — трясутся поджилки. Разозлили — кровь приливает к голове. Если вы проследите за собой во время эмоциональной реакции, то почувствуете, что в этот момент напряженный участок воспринимается хорошо, в то время как остальное тело воспринимается плохо, или вообще не воспринимается, онемев как под местной анестезией.

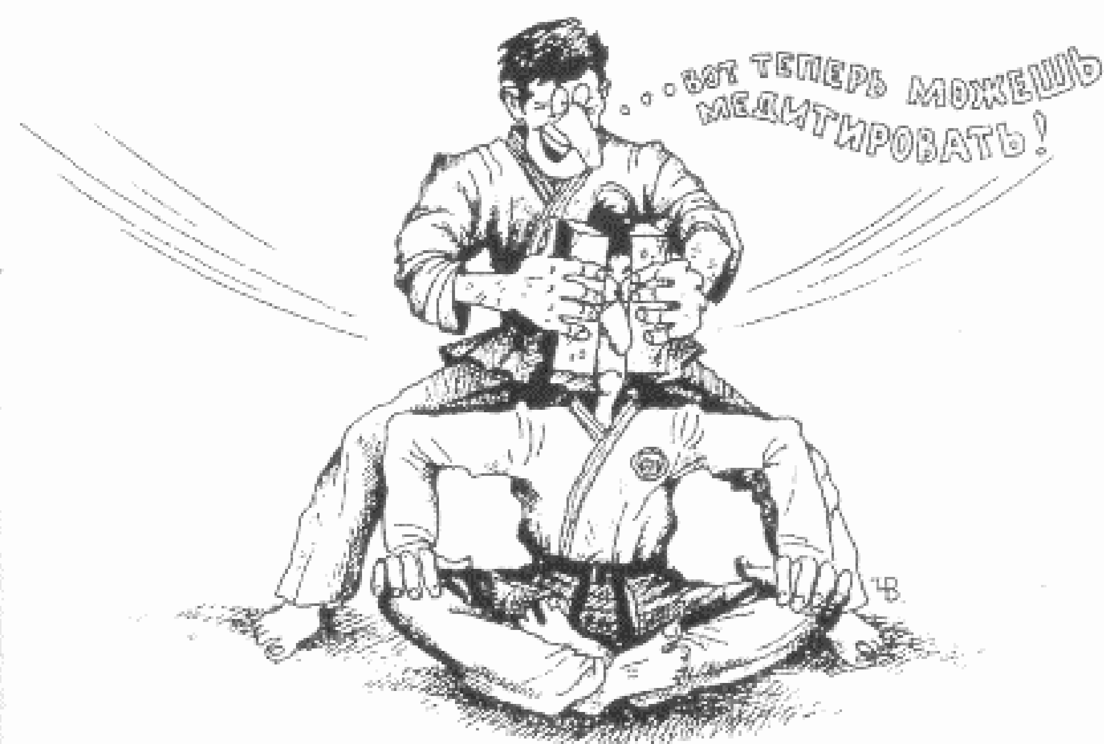
Нормальный среднестатистический человек способен только на псевдоэмоции. На эмоцию, то есть энергетическую волну, идущую по телу, нормальный человек не способен по определению. Ближе всего к настоящей эмоции из физиологических состояний только оргазм, на который среднестатистический человек опять же по определению не способен. Нормальная оргастическая волна начинается в кончиках пальцев ног и без помех проходит по всему телу, заканчиваясь в стратосфере. У среднестатистического человека оргазм в лучшем случае начинается в копчике и заканчивается в голове. Это в лучшем случае. В большинстве случаев, начинается в тазовой области и там же заканчивается. «Нормальный» человек может кончать и думать в это время о футболе, потому как до головы волна вообще не доходит. Такой вот псевдооргазм.

Разница между псевдоэмоциями и псевдооргазмом только в том, что псевдоэмоции локализуются в основном в верхней половине тела, а псевдооргазм в нижней. То и другое — волновое движение, которое задушили в самом начале.

Почему так? Тело нормального человека разрублено на части несколькими типовыми очагами хронического мышечного напряжения. Первый — таз или урогенитальная диафрагма. Второй — низ живота. Третий — солнечное сплетение и диафрагма. Четвертый — центр грудной клетки. Пятый — горло и голосовые связки. Те, кто про чакры читал, может заметить связь. Я не знаю, есть ли чакры, но зажимы точно есть у каждого.

Оргазм или эмоция — это волна напряжения или энергии, идущая по телу. Разница между ними только в длине волны. Энергия или волна идет снизу вверх — от ног к голове. Чем ближе к ногам, тем сильнее волна, тем легче ее перевести, например,

в физическую силу. Во время эпилептического припадка или сильного оргазма (а эти два состояния по механизму идентичны) хрупкую девушку два-три здоровых мужика удержать не могут — факт. Так вот, натыкаясь на мышечные зажимы, волна неминуемо тормозится, теряет энергию. Чем выше, тем ниже уровень энергии. Если зажим мощный, волна вообще может на нем остановиться, что и происходит во время псевдооргазма. То же самое происходит и с двигательной волной при ударе. Удар начинается в ногах, тормозится в тазу, и т.д. В итоге на момент сброса рукой мы имеем мизер от той энергии, которую вложили в удар.



Итак, энергия идет снизу вверх, от ног к голове. А вот осознание наоборот — сверху вниз, от головы к ногам. Почему так — долго объяснять и скучно слушать. Чем ниже на теле мы находимся, тем выше уровень энергии и ниже уровень контроля. Чем выше мы находимся, тем выше уровень контроля и ниже уровень энергии. Даже на примере ног и рук это видно. Насколько человек лучше владеет руками, чем ногами, и насколько ноги сильнее рук. Так вот, для сознания мышечные блоки такая же преграда, как и для энергии идущей снизу. Почему — опять же долго объяснять. И от этого уже можно плясать к техникам работы с эмоциями.

Где эмоции начинаются? Правильно — в голове. Оценили ситуацию и тут же эмоционально среагировали. А где она проявляется? В груди над диафрагмальным блоком. А много ли там энергии? Нет, не много, точнее там ее ни хрена нет, так как энергетическая волна уже на уровне тазового блока почти вся исчерпалась. Поэтому псевдоэмоции (те, что в груди включаются) у человека силой не обладают. Вспомните — невозможно долго испытывать сильный гнев или радость. Энергия быстро истощается, а ее и так мало, потому что она на всякую хрень тратится.

А теперь посмотрите, что должно происходить при проработанном теле, не скованном зажимами. Волна осознания свободно катится вниз, волна энергии свободно катится вверх. Где они встретятся? Наиболее вероятно, что примерно на уровне живота. И откуда тогда пойдет эмоция? Из живота пойдет, потоком, волной, где живот — эпицентр взрыва. Вот вам и Хара с Харагэй в придачу.

Теперь, что мы имеем на практике. Есть такая порода людей — харизматики. Возьмем, к примеру, харизматика-мужика. Он, как правило, гиперсексуален. И эта гиперсексуальность пробивает тазовый блок и блок живота. Вот и прет от него волна сексуальности, на которую реагируют все — и бабы, и мужики. Но это явление чаще всего природное. Другой пример, ближе к телу. Те бойцы, которые учатся работать от центра (тандэна) тоже со временем пробивают эти блоки (не все, конечно). У них резко начинает расти сила, масса, также развивается гиперсексуальность. И эмоциональная волна от них прет соответствующая. Но в силу специфики это может быть как волна сексуальной привлекательности, так и волна агрессии. В любом случае, смотришь на такого человека и сразу чувствуешь — с ним лучше не связываться.

Поймите меня правильно — и в том и в другом случае блок на уровне «солнышка» или диафрагмы может быть не проработан или проработан незначительно. Просто энергия на этом уровне может проявляться или в виде сексуальности, или в виде агрессии. Вот она и проявляется. А у харизматиков и нижние блоки могут быть не проработаны, просто их уровень энергии настолько высок, что его хватает с избытком.

Если мои выводы верны, то в БИ мастерского уровня можно достичь и при непроработанных верхних блоках. Примеры (тут

могу ошибаться) мастеров с проработанными нижними блоками — Кэничи Саваи, Такэда Мунемицу. А мастера с проработанными верхними и нижними блоками (тут вряд ли ошибаюсь) — Ван Сянчжай, Сагава Юкиёси. В любом случае проработка блоков идет снизу вверх.

Практикуя любые психотехники, направленные на работу с эмоциями, вы будете работать на уровне груди. А на этом уровне, что хочешь делай, хоть кол на голове теши — толку будет мизер, так как силы будет чуть. А вред будет реальный, потому что на этом уровне эмоция (точнее псевдоэмоция) — не волна, а скорее спазм. А спазм — это гипертония, ишемическая болезнь, психогенная астма и прочие удовольствия.

Работать с психотехниками в духе предложенных Тарасом, направленных на вживание в роль, тоже по большому счету бесполезно. Психотип или характер, который вы уже имеете, будет отторгать чужеродные программы, неважно, как вы их вводите — суггестией или аутогипнозом. Это как раз произошло в группе, о которой я рассказывал. А характер, не проработав мышечные блоки, не изменить, потому что блоки — это физический субстрат характера. Одно кормит второе, а второе поддерживает первое.

А в том случае, если блоки проработаны, тебе эти психотехники вообще не нужны. Почему — смотри выше: при проработанных нижних блоках потенциальные противники будут тебя обходить стороной, в то время как потенциальные любовницы будут к тебе тянуться.

Но и здесь есть подводные камни. У меня перед глазами три примера проработанных нижних блоков. Все три — мастера БИ. Первый проработал тазовый блок и блок живота, но проигнорировал работу с психикой. В итоге у него серьезные проблемы со здоровьем и алкоголизация. Второго тоже колбасило по всей ивановской, помог ему психотренинг — наработал харизму, массу, силу.

Третий проработал нижние блоки — набрал массу и силу, начал прорабатывать блок на уровне «солнышка». Когда начал прорабатывать блок на уровне диафрагмы, резко сбросил массу. Сила увеличилась еще больше. Самое главное, он научился прятать свою хара (то есть, эмоционально-энергетическую волну). Он пользуется ею целенаправленно. Видимо, ему помогла работа с биоэнергетикой.

Резюме: нормальная работа с нижними блоками в русле традиционных БИ даст в любом случае больше, чем всякие психотехники. После этого психотренинг необходим, чтобы утилизировать высвободившуюся энергию. А вот работать с психотехниками раньше, чем высвободите энергию нижних центров или блоков — все равно, что запрягать телегу впереди лошади. Никакой пользы, кроме вреда, не будет.



Комментарий: Этот «пост» длинный, зато интересный. Тем не менее, хотя автор сообщения (это Сергей Ли, который, кстати говоря, постоянный участник многих форумов, что наводит на грустные мысли относительно именно его психики) пишет вполне логично, с реальностью его тезисы не совпадают. Например, рассуждения о блоках (зажимах) по сути — полная хренотень.

Лет 20 назад (в конце 80-х годов) был я, можно сказать, штатным лектором в минском клубе восточной культуры «Аура». Выступая перед доверчивой аудиторией, много разной «лапши» вешал ей на уши. Рассказывал людям о методах управления движением потоков энергии в человеческом теле, об энергетических центрах (чакрах), о врожденной и благоприобретенной харизматичности (равно обаятельности, сексуальности и прочем).

И йогу я практиковал в свое время не один год, и цигун, и тайцзи, и еще кое-какие методы. Смею думать, разобрался

в восточных методах и методиках неплохо. Настолько, что понял: людям европейской культуры все это в лучшем случае бесполезно (как пресловутый тайцзицюань, до небес превозносимый китайцами), в худшем — причиняет серьезный ущерб. Второй вариант встречается чаще первого.

А главным критерием истины для меня стало то, что все эти «энергетики» ни хрена не могут сделать в реальном жестоком побоище. Ножа боятся. От хорошего удара ботинком по яйцам обязательно падают. Залитая кровью собственная физиономия действует на них угнетающим образом. Пресловутая «железная рубашка», судя по эффекту пропущенных ударов, отсутствует.

Однажды изложил я примерно такие соображения на конференции в Академии физического воспитания, вижу — народ заскучал. Потом кто-то мне говорит: «Ну что вы такой плоский человек, Анатолий Ефимович? Одномерный до отвращения. Чуть что, сразу по яйцам. Мы ведь о тонких вещах рассуждаем, а вы все сводите к примитивному мордобою».

Я ему ответил, и для тебя специально повторяю, дорогой читатель: да, именно к примитивному. Когда кто-то бьет тебя дубиной по хребту или старательно колошматит кастетом по ребрам, либо трое пинают ногами одного — когда ты валяешься на тротуаре мордой вниз — в этом нет ничего «тонкого». «Боржоми» не поможет тому, кому отбили почки.

Методы восточной энергетики, в том числе работа с психофизическими блоками, интересны, увлекательны, не исключаю — даже полезны, если не для здоровья, так для секса. Вот только «на улице» от них нет никакой пользы. Понимаешь? Абсолютно никакой! Разумеется, у Сергея Ли иное мнение. И что с того? Он человек образованный, но — сказочник. Более того, видится мне «дохлым» субъектом в очках. Видимо, сам верит в свои сказки — то есть, болезнь зашла у него слишком далеко.

Меньше слушай таких, как он. Все указанные мной методы (в том числе метод использования образов в виде репертуара из нескольких ролей) работают вполне успешно. Проверено многократно. Другое дело, что в освоении каждого метода в самом деле есть «тонкости», которые я не стал раскрывать. Почему — сказано выше. Хочешь все узнать? Тогда плати! Секреты стоят дорого. А если нет денег, качай мускулы. Чем больше у тебя мускулов, тем меньше требуется психологии.

А.Т.

✉ ...Все же есть методики, которые позволяют закрепить работу. Лично знаю человека, который пользуется подобными методиками уже около трех лет. Возможно, это мало? (Сколько времени существовала ваша группа, господин Ли?)

По его словам, он сумел обойти проблему отторжения, пользуясь СВОИМ образом героя, тем самым, которым мы все себя представляли в детстве, читая книги и смотря фильмы — ничего чужеродного (немного коряво сказал, но думаю, что вы меня поняли). Кстати, многие психологи считают, что характер человека может измениться очень сильно.

И еще вспоминается. Где-то в 89–90 гг., кажется, в «Собеседнике», была статья «Леопард» о банде, бойцов которой готовил профессиональный гипнотизер. Именно боевой транс. Банда существовала три года. Главного бойца смогли даже не взять, а УБРАТЬ лишь с 8-й попытки... Получается, кто-то сумел обойти вопрос отторжения?

А вообще, для меня боевой транс — не обязательно состояние ярости. Это трансовое ИСС, которое применяется в бою. Лично я отдаю предпочтение пустоте и отсутствию эмоций, как говорится «чувства отдай ветру, а эмоции спрячь в колодец».

Насчет боевой ярости... У китайцев есть пословица «если меч потребуется тебе раз в жизни, носи его с собой постоянно». На мой взгляд, боевой транс по типу Тараса (берсерк, короче говоря) — это «оружие последнего шанса», когда стоит вопрос, кто останется в живых — ты, или эта толпа отморозков... Раз в жизни мне пришлось увидеть человека в боевом трансе. Зрелище не для слабонервных...

✉ Измененное состояние сознания (ИСС) — следствие, а не причина. Нормально биться на улице или в толпе может только тот боец, для которого биться на улице или в толпе нормально.

Для входа в боевой транс по Тарасу никаких психотехник не нужно. Просто приготовьтесь умереть. Вот и вся психотехника. Опять же, при чем тут Тарас? В этом смысле лучшее пособие по психотренингу, это Хагакурэ, то бишь «Сокрытое в листве». Только это не психотехника. Это образ жизни.

Комментарий: Неправда! Множество людей в жизни и на войне готовилось отдать жизнь в своем последнем бою, но при этом ни в какой транс (боевую ярость) они не впадали. Скорее наоборот. Если нет врожденной способности менять состояние

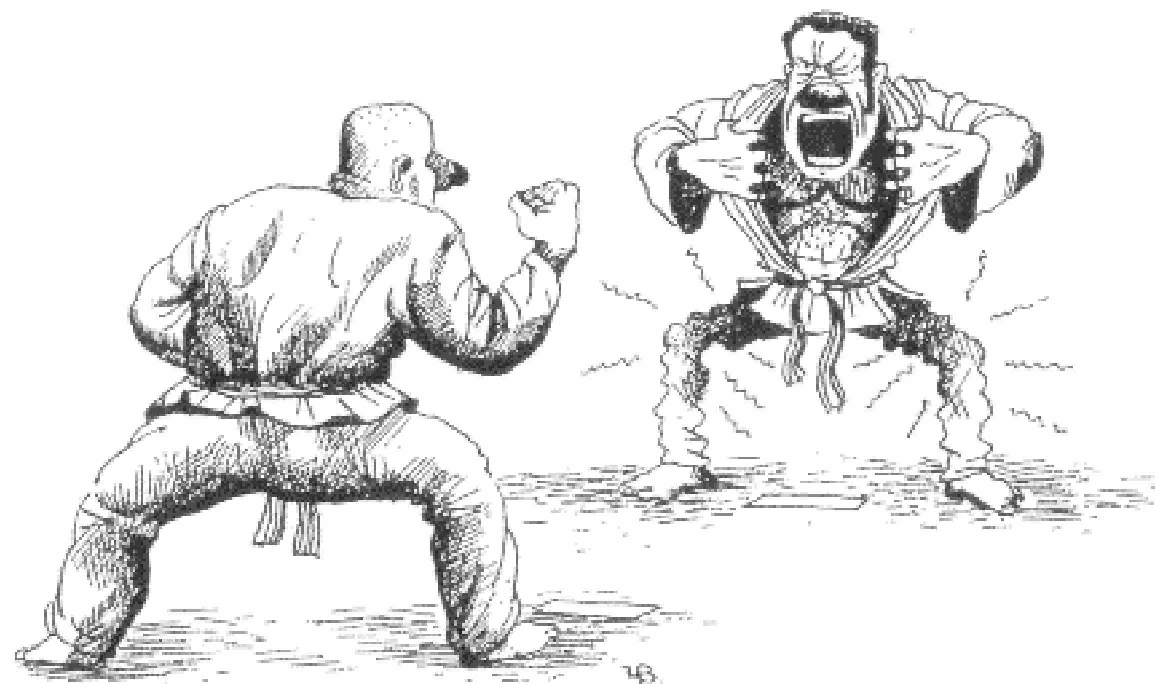
своей психики, то тренировка необходима. А «Сокрытое в листве» (Хагакурэ) — это конспективное пособие для «истинных самураев», вся жизнь которых в старину состояла всего из двух частей — войны и подготовки к ней. Нашим современникам от этой книжицы пользы абсолютно никакой. Все в ней чужое, то есть, слова понятны, идеи — нет.

А.Т.

✉ Насчет боевой ярости как «оружия последнего шанса»... Знаю человека — мастер Шотокана, на тренировках неплохо действует. А в жизни... Спокойный как танк, его вывести из себя... Недавно попал в ситуацию на улице — гопота, человек 8, наезд — закончилось дракой. Накостылял он им довольно прилично, но...

Его комментарий этих событий: «чувствую, миром не кончится, хотя и пытаюсь свести на базар. Чую, бить первым надо, а рука не поднимается, не привык, нет злости. Потом, когда дошло до дела — все нормально. Но если бы я в тот день был не один — миролюбие могло плохо кончиться. Или если бы кирпич, которым гопота начала драку, влетел бы в затылок, а не в плечо». Вот...

Человек этот после этого купил книгу Вагина «Заяц, стань тигром», чтобы научиться злиться, и при необходимости ударить первым. Честно говоря, я его понимаю...



✉ «Нормальный» человек 90 процентов своей сознательной жизни в трансе проводит, для него это естественный наркотик. В качестве теста: попробуйте вечером вспомнить свой день. Не по принципу — сходил туда-то, сделал то-то. А именно прожить заново *в деталях и ощущениях. Выяснится*, что в памяти об этом сплошные дыры. Вот эти дыры и отмечают те моменты, когда вы были в трансе.

Насильственного слома личности требует быстрое внедрение программ в психику человека, неестественных для этого человека. Понимаете, о чем я?

Слом личности — это состояние, когда человека тем или иным способом заставляют отключить свое осознание себя как личности, как человека. Пример: вы пришли в зал, вас заставляют с нуля отжаться раз так 500. Вы не можете, вас бьют. Бьют и приговаривают: можешь, можешь. Вы опять не можете, вас *опять бьют и опять приговаривают*. Если бежать некуда, отожметесь. А потом: скажут: отожмись 1000 раз — и тысячу отожметесь, никуда не денетесь. Самосознание в этот момент забьется в темный угол психики, вы в этот момент в робота превратитесь, в машину. Есть команда — есть выполнение.

Это один из примеров. В качестве инструмента используются не только побои и запугивание, можно например эффект массового внушения использовать, давление коллективом на одного из членов и т.д., что в тех же сектах используется.

Комментарий: Работа с психикой не сводится только к освоению трансовых психотехник.

В *первую очередь, это проработка* смысловой сферы, то есть — осознание и (или) выработка базовых установок личности согласно определенной схеме (пример одной из таких установок: «во всякой экстремальной ситуации — я бесстрашный воин»).

Во вторую очередь — выработка умения расслабляться, оставаться спокойным в любой экстремальной ситуации (не делать вид перед другими что спокоен, а в самом деле пребывать в состоянии «вселенского покоя»).

И только в третьих — конкретные методики: то ли репертуар ролей (равно образов, в которые вживаешься), то ли культивирование «боевой ярости» (равно транса), то ли ментальное отстранение от ситуации (работа *«на автомате» по заранее заложенной* программе).

Чем естественнее идет процесс превращения обычного человека в бойца, тем лучше для него. Ибо возможны два пути.

Один — это путь подготовки «торпед» и «пушечного мяса», которым управляет тот, кто готовит публику. В определенном смысле, это насильственный путь. Берут, например, простого парня, который ни о чем таком не помышляет, и превращают его в некое подобие киборга, в настоящую «боевую машину». Обычная цена — зависимость от «гуру» (равно главы секты), а иногда тот самый «слом психики», которым здесь пугали. Большинство ниндзя (особенно уровня «гэнин») были именно «торпедами». Их готовили как расходный материал и долго они не жили.



Другой путь — постепенная проработка своего сознания. Он требует намного больше времени, чем первый, зато психика остается нормальной. Если же сразу начинать с конкретных методик, не прочистив сначала себе мозги и не научившись жить (и драться) спокойно, то из этого мало что хорошего выйдет.

Однако народ, читая «БМ — один», пропустил мимо сознания то, что там написано о расслаблении, о подготовительных упражнениях, о философии повседневной жизни, и давай обвинять меня в разных глупостях. Но разве я виноват в том, что на свете так много дураков?!

А.Т.

Цитата: «Насильственного слома личности требует быстрое внедрение программ в психику человека, неестественных для этого человека».

Можно ли понимать эту фразу так, что может иметь место и медленное внедрение программ в психику человека, естественных для этого человека, не требующее слома личности? Кстати, можно ли считать сломом личности такую ситуацию, когда человек практически полностью отождествляет свои интересы с интересами клана, организации и т.д.?

Комментарий: Мой опыт работы как практического психолога с бойцами антитеррористических подразделений и с сотрудниками охранных структур показал, что возможно и быстрое, и медленное внедрение в психику человека ЛЮБЫХ программ.

Так, в случае ускоренного внедрения (с помощью гипноза и медицинских препаратов, воздействующих на центральную нервную систему) — буквально за два сеанса, иногда даже за один сеанс — боец успешно решает поставленную ему конкретную задачу. Но после этого у «подопытного кролика» обычно возникают проблемы, не столько с психикой, сколько с психосоматической сферой (появляются невротически обусловленные патологические физиологические реакции — потливость, головокружения, учащенное сердцебиение, непроизвольное мочеиспускание, скачки артериального давления и т.п.).

В случае медленного внедрения особых проблем нет. Но время! Медленное внедрение, это от 6 до 12 месяцев работы по 3—5 раз в неделю, плюс самостоятельные занятия бойца, плюс постоянный контроль за его достижениями и психофизическим состоянием.

Разумеется, если человек принимает интересы организации (группировки, секты, клана) как лично свои (очень ему симпатичные), ни о каком «сломе» говорит не приходится.

А.Т.

🖂 Речь идет о тех возможностях, которые заложены в нашей психике. Разве вы не видели, как какой-нибудь хилый психопат раскидывает здоровых мужиков? Подобных примеров полно. Мне кажется, это защитный механизм, позволяющий справиться с экстремальной ситуацией. Так почему бы не доработать его?

🖂 Хилый психопат может быть одержим «НЕХИЛЫМ» духом. Важно другое, чем приходится платить за «закладываемые» в нас новые возможности.

🖂 1) Какие опасности подстерегают того, кто практикует вхождение в транс?

Чисто медицинские — относительно редкие. Если у человека имеется скрытая психопатология, шизофрения, например, то трансовая практика может спровоцировать ее дебют. Любую эзотерическую тусовку возьмите, там пара-тройка есть таких.

2) Возможно ли осознанное использование транса (с обходом защитных механизмов) без слома личности?

Возможно и реально, если параллельно ведется работа по перестройке самой личности. В противном случае, все программы отскакивают от защитной системы психики, которой на фиг это не нужно. Если же проводится серьезная работа по самотрансформации, то психика сама подберет для себя нужные программы и внедрит их. Трансовое состояние для этого вовсе необязательно.

3) Существуют ли какие-то схемы, позволяющие создать несколько шаблонов, схем действия в состоянии транса?

Есть такие методики. Создают субличность, потом связывают ее с определенным якорем (по НЛП). И так несколько раз, столько, сколько вам нужно субличностей. В нужный момент активируете нужный якорь. Один минус — низкий КПД, хотя кому-то хватает.

Есть и другой путь, более естественный. Не плодить сущности без меры, а изучить те субличности, которые и так есть в каждом человеке. Каждая субличность выполняет в психике определенную роль. Ее только нужно научить как выполнять лучше. Но за этим — к Асаджиоли, в психосинтез.

Комментарий: Насчет низкого КПД — неправда. Дело совсем в другом. Люди все разные, как телесно, так и психически. Поэтому у одних хорошо получается работа с субличностями (образами), другим проще впадать в состояние боевой ярости, третьим (таких меньше всего) — удобнее отстраняться от переживания ситуации, действовать без эмоций (идеал Шаолиня). Можно провести аналогию со спортом: одному человеку «светит» успех в скоростно-силовых видах, другому — в циклических, третьему в любом виде спорта делать нечего.

Таким образом, одна из «тонкостей» процесса подготовки заключается в том, чтобы определить — какой именно метод психотренинга является наилучшим для данного конкретного человека. Правильно ответить на этот вопрос может только специалист. А «простые люди» попадают «в яблочко» лишь случайно, но чаще они почему-то занимаются именно тем, что им противопоказано.

Однако самые настырные и умные путем перебора вариантов все же находят то, что им нужно. Конечно, это занимает немало времени, требует изучения серьезной литературы, определенной психической чувствительности, способности к самоанализу. Короче, такой путь не для всех.

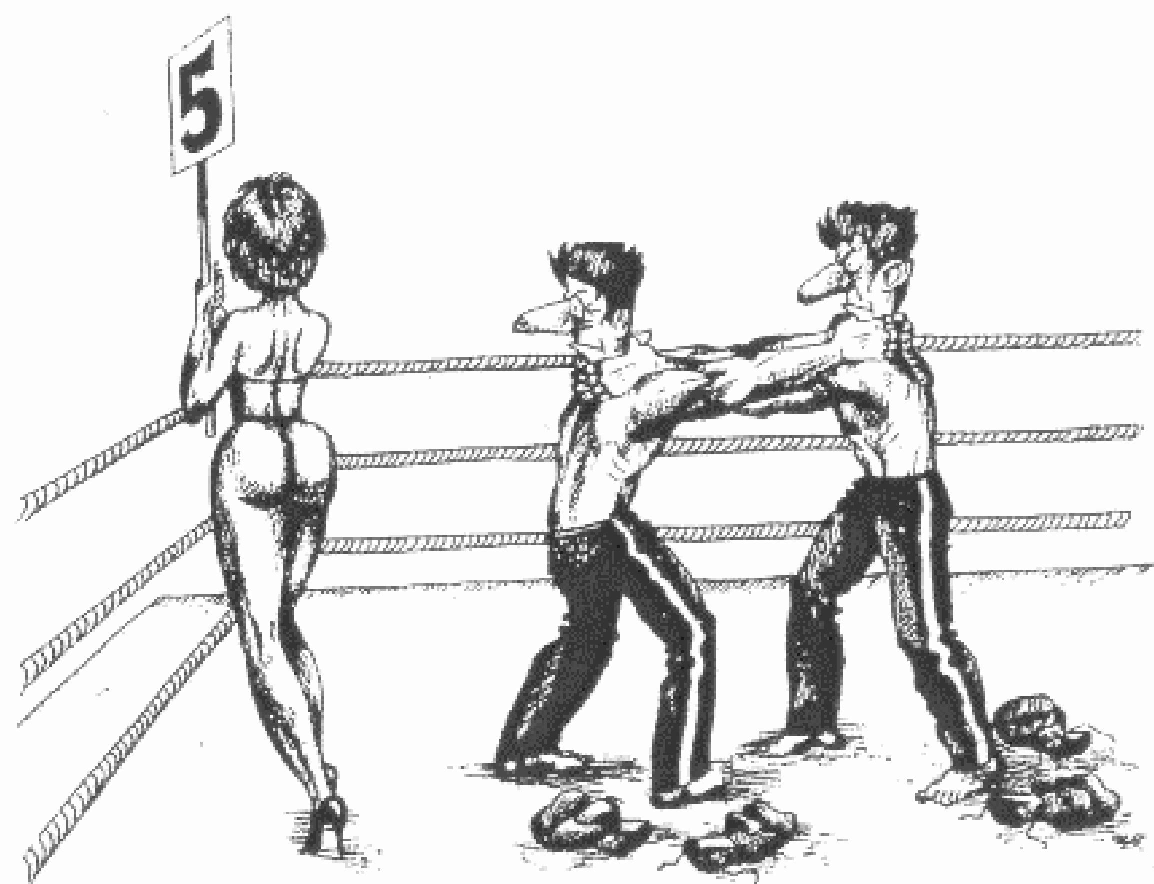
Так я скажу хуже: ЛЮБОЕ искусство и любое ремесло — тоже не для всех. И с этим ничего не поделаешь. Если человеку не дано быть бойцом, он никогда им не станет. Сколько бы лет ни потратил на занятия, какие бы методы подготовки ни использовал.

А.Т.

🖂 ...Относительно ИСС и «слома личности»: по сути дела есть два пути. Путь первый, это путь, предлагаемый традиционными БИ: освободиться от жестких программ и установок, овладеть своей психикой и телом, раскрепоститься психически и физически, «просветлеть», если угодно. Это процесс, который длится годы. Из зажатого и закрепощенного стать свободным и раскрепощенным. Стать самим собой.

Путь номер два. Вместо того, чтобы освобождаться от программ, мы начинаем их сознательно культивировать. Да, говорим мы, настоящий мужчина ДОЛЖЕН накостылять гопникам. Принимаем эту программу, не разбираясь, откуда она у нас и соответствует ли она нашей природе. Теперь программируем себя дальше. Я — Чак Норрис, говорим мы, и входим в образ Чака Норриса. Попытайтесь на тренировке сначала где-то минуту постоять, войти в образ Чака Норриса (или кого-то другого), вспомнить, как он движется, а потом провести спарринг в образе Чака Норриса. Это будет работать. У вас действительно будут выплывать определенные движения и техники, которые раньше не проявлялись. И настрой появится новый.

Чем это чревато? Ну, представьте себе, что ваш спарринг-партнер все же заехал вам (Чаку Норрису!) в ухо во время спарринга. Как среагировал бы Чак Норрис на удар по уху, вы знаете? Сможете ли вы удержать образ Чака Нориса в этот момент, или он слетит с вас при первой же оплеухе? Ну хорошо, лучше тогда быть Джеки Чаном, этому могли бы и по уху заехать и как он прореагировал бы, можно себе представить лучше, чем Чак Норис. Но сможете ли вы подражать движениям Джеки Чана?



Либо образ, в который вы входите, спадет при обнаружении первого же несоответствии (при поверхностном вхождении в образ), либо вам придется входить в него глубже, но тут образ, как и любая программа, начнет конфликтовать с вашими личными свойствами и потребностями.

Например, вам нравится много разговаривать и громко смеяться. А вы решили стать молчаливым суровым Шварценеггером. И вот идете вы вечером с подругой. Много говорите. Громко смеетесь, а тут компания гопников. Сможете ли вы из говорливого и смеющегося быстро превратиться в немногословного терминатора? Думаю, будет нелегко. Однажды столкнувшись с такой нестыковкой (особенно, если вы огребете от гопников по шее), вы решите перестать много разговаривать и смеяться. Чтобы на случай ядерной войны все время быть в нужном образе. И теперь каждый раз, когда ваша веселая и говорливая натура

будет желать говорить и смеяться, вы будете подавлять в себе этот импульс. Результатом станут новые зажимы и хронические мышечные напряжения. Рискну предположить, что где-то в шейно-грудном отделе...

Это и есть слом личности. Вместо того, чтобы лечить свою и без того зажатую личность, освобождать ее от блоков и зажимов, вы создаете новые — в угоду новой программе «Терминатор».

Комментарий: Автор серии «постов» о чрезвычайной опасности психотехник (все тот же Сергей Ли) излишне драматизирует ситуацию. Не так дело страшно, как он изображает.

Основной массе людей начального курса психотренинга более чем достаточно. Научатся расслаблять мышцы, внедрят в подсознание несколько боевых паролей (максимум три, хотя хватит и одного, например, «победа или смерть!») и уже переходят на более высокий уровень.

Одни говорят, что у них «боевой дух» проснулся, другие — что они вместо страха теперь перед боем ощущают нервно-психический подъем (как бы радостное возбуждение), третьи — что их действительно заливает волна ярости, позволяющая крушить всё и всех вокруг, четвертые в самом деле работают «на автомате» в образе, избранном ими (избранном не самостоятельно, а вместе с наставником!). Дальше они не идут. Да и зачем?

Иными словами, при одних и тех же методах психотренинга реакции (т.е. приобретаемые возможности) у разных людей — разные. Автор поста то ли не понимает этого, то ли специально игнорирует. Он все сводит к одному знаменателю.

Кроме того, я уже сказал раньше, что у человека, полностью «зациклившегося» на мордобое (т.е. у профессионального бойца) и без всякого психотренинга имеет место определенная деформация личности.

Но это присуще абсолютно всем профессионалам. Поговорите, например, с актером театра. Все, что его интересует в жизни, так это «вы видели меня в этой роли?» и «ах, как я это сыграл!» Актеры — разве они «нормальные»? А врач-хирург, который хищно высматривает, чтобы еще тебе отрезать — разве он нормальный? А простой работяга, что в городе, что в деревне, который каждое утро думает только о том, как бы скорее нажраться водки — он нормальный?!

Другое дело, что профессиональный боец в современной жизни очень часто является преступником, либо на службе у го-



сударства (киллер-ликвидатор), либо в преступном сообществе («бык», тот же киллер), либо в своей частной жизни. Конечно, все это до поры, до времени. Ну, так люди вообще смертны.

А.Т.

🖂 В юности сильно интересовался ниндзя. Практиковал 9-и ступенчатую медитацию — не помню уже, у кого про нее прочитал — там смысл в том, чтобы медитировать последовательно на разные аспекты своего бытия, так сказать, ради искоренения страхов и привязанностей (сначала о своей смертности и слабости, потом дальше). Наверное, многие про такое читали. Эффект получил двоякий — вреда было больше...

🖂 По поводу этой 9-ступенчатой медитации, я такое читал в книжке из серии БИ, опять же автор Тарас, называется «Воины-тени». Читал, но делать не стал, опасаясь.

🖂 В конце книги довольно интересное описание психотехник. Но, прежде всего, там много всего намешано, как мне кажется, и в результате довольно сложное и непонятное описание. Тарас наверняка взял это у других авторов, он даже вроде ссылался там на «Божество и меч». Он, правда, пишет, что не надо это делать, а потом даёт описание как медитировать по этим схемам и т.д.... Опять же, там такая смесь разных психотехник, как

мне кажется, что непонятно, что из этого выйдет. Хотя мысли интересные есть, по поводу той же первой ступени — осознания того, что всё бренно и твои возможности очень ограничены...

✉ Что касается психотехник, описанных в книге «Воины-тени», то это достаточно интересный вопрос, он мне представляется важным. Там подняты темы, которые лично мне понятны мало. Например, говорится о 9-ступенчатой медитации, которая имеет целью, как я понимаю, убеждение человека в том, что он обладает значительными возможностями (а также способствовать обретению некоторых из них), поскольку сначала нужно концентрироваться на ограниченности своих возможностей, а потом на том, что наши органы чувств и ум подводят, дают ложную информацию.

Также там описываются стихийные силы — земля, вода, огонь, ветер, пустота — даётся аналогия им в цвете, звуке и центр стихии в теле (что похоже по расположению на пресловутые чакры), описывается процесс медитации на каждом центре и создание якорей, запускающих вход в ИСС. При этом схема действий в ИСС даётся по аналогии с тем, что говорится о бое стихий в Да-цзе-шу.

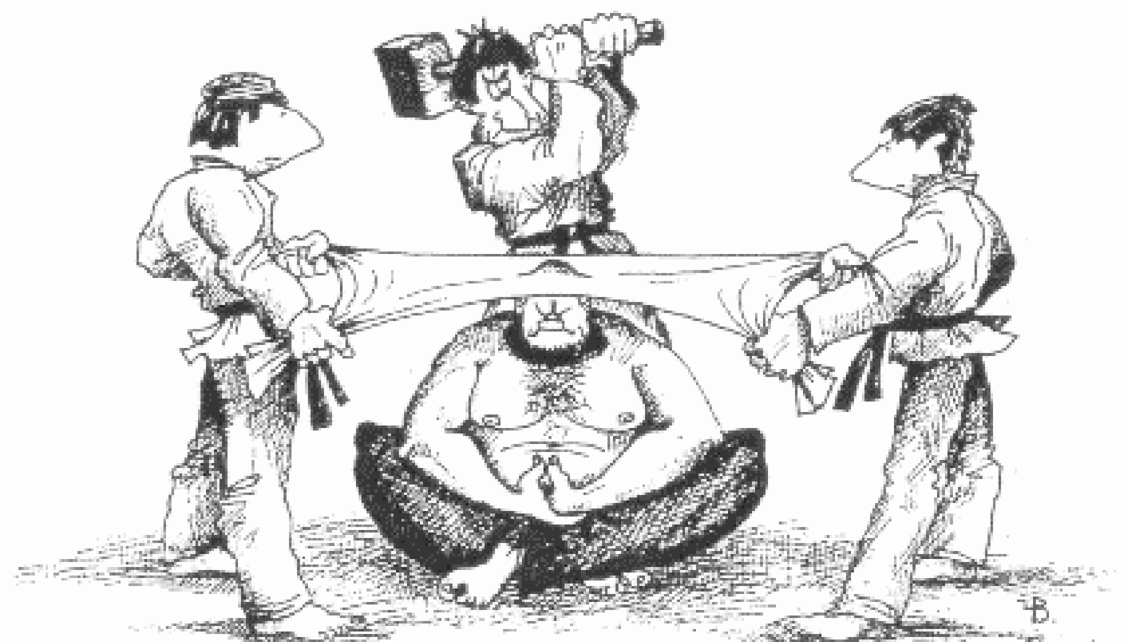
А для запуска используется стандартная для Тараса схема: звук (соответствующая мантра), образ (соответствующий стихии, тот, который использовался в процессе медитации, например, пламя для огня, пропасть для пустоты) и движение.

По поводу последнего также используется небезызвестная система с соединением определённых пальцев, что должно замыкать поток энергии, создавая замкнутую систему. При этом большой палец рассматривается как основной (ассоциируется с центром в тандэне, для наработке опять же предлагается медитация на этом центре), а остальные пальцы соответственно ассоциируются с течением энергии, соответствующей разным стихиям, например, безымянный, помнится, связывают со стихией огня. Для того, чтобы это работало, опять же подразумевают медитацию и постепенную работу на всём этом соединении пальцев. Я, конечно, сильно сократил методику. Но вот такая вот смесь...

Комментарий. Эта схема стандартная не для Тараса, а для психотехник всех школ буддизма Ваджраяны (алмазной колесницы). В полном виде она включает в себя 5 элементов: асана (положение тела), пранаяма (определенный тип дыхания), мудра (определенное сплетение пальцев), мантра (заклинание), мандала (образ для визуализации).

Психотехники Ваджраяны являются, с одной стороны, весьма эффективными, а с другой — сложными в освоении, требующими продолжительных занятий под руководством опытного наставника. А еще существуют психотехники Махаяны (большой колесницы) и Хинаяны (малой колесницы).

В книге «Воины-тени» я привел лишь простейшие ПРИМЕРЫ такого рода техник, но никак не инструкцию для самостоятельной тренировки. То, что некоторые читатели восприняли краткое общее описание психотренинга ниндзя в книге «Воины-тени» именно как НАСТАВЛЕНИЕ, свидетельствует о полном непонимании главной идеи упомянутой работы.



Я всего лишь пытался объяснить в ней читателям, что ниндзюцу — специфическое ремесло, возникшее в конкретных социально-исторических условиях, и что в современном мире нет причин для возрождения этого ремесла, оно исчезло безвозвратно. Еще раз повторяю: кланы ниндзя — своего рода секты, а рядовые ниндзя-исполнители (гэнин) по своей сути — запрограммированные живые роботы.

А.Т.

Резюме: Внимательно прочитай еще раз всю эту главу от начала до конца и реши, будешь ты заниматься специальным психологическим тренингом или нет.

Если «нет», ничего страшного не случится. Просто твои скрытые психофизические возможности вряд ли сами по себе проявятся.

А если «да», то не слушай разных «умников» вроде Сергея Ли или Юрия Серебрянского. Читай РАЗНЫЕ книги, обдумывай прочитанное, сравнивай и главное — проверяй рекомендации на практике. Практика — единственный критерий истины.



Если же ты не способен анализировать и сравнивать, значит, психотренинг тебе противопоказан. Ведь в твою «бестолковку» никто посторонний не залезет и то, что ты видишь и чувствуешь, не увидит и не почувствует. Все люди разные. То, что легко дается одним, другим недоступно в принципе.

Не впадай в тоску по этому поводу. Лучше найди подходящую девицу (под твои руки и на твой карман) и доступно объясни ей, что ты — «самый-самый». Девицы это страсть как любят: «Ух-ух, мой петух! Ах, ах, какой страх!». А женские глаза, с восхищением разглядывающие тебя — лучшее лекарство для любого мужчины, кроме импотентов. Так они не мужчины — по определению.

Идеомоторная тренировка

В каждом человеке заложен от рождения целый набор защитных (т.е. боевых) двигательных реакций. У нетренированного человека они неосознанно проявляются в экстремальных ситуациях. Между тем, эти реакции можно целенаправленно пробуждать и тренировать, тем самым тренируя рефлексы, привязанные к конкретным ситуациям.

Для этого надо мысленно кодировать себя на различные ситуации рукопашного боя, ярко представляя себе свои действия в подобных ситуациях. Следует составить и пополнять «коллекцию» из таких продуманных и прочувствованных ситуаций, а также из ситуационных ощущений. Тогда в реальной жизни подобные ощущения автоматически запустят нужный рефлекс мгновенного двигательного ответа.

Систематически осуществляй мысленную тренировку действий в возможных тактических ситуациях,воспроизводя на уровне мышечных ощущений свои действия в ответ на разные виды угроз. Такая тренировка называется идеомоторной.

При идеомоторной тренировке нужно мысленно отчетливо представлять и физически ощущать работу своего опорно-двигательного аппарата в той или иной конкретной ситуации. После окончания идеомоторной тренировки необходимо сразу же проводить тренировку реальную, повторяя все мысленные действия на физическом уровне, в виде передвижений, ударов, уклонов, блоков и т.п. Благодаря этому самокодирование закрепляется, и организм настраивается на выполнение заданной ему программы.

Потом, в случае возникновения реальной угрозы, «звериное чутье» (пробужденный тренировкой древний инстинкт) напрямую запустит запрограммированную боевую реакцию, и тебя внезапно что-то «качнет» в сторону от ножа или кастета, обратит в бегство или бросит в атаку.

Психотренинг — дело серьезное

«Вот еще, — скажет иной читатель, — хватит с меня и обычных тренировок; а тут какой-то психологический тренинг придумали. Да если дело дойдет до драки, я и без психологии справлюсь. В гневе я страшен».

Подобная самонадеянность широко распространена, и присуща она не только спортсменам-единоборцам, но и мужчинам, далеким от боевых искусств. Объясняется такое воззрение не только обычной беспечностью, но и ощущением увеличения сил, которое возникает у многих мужчин, когда они впадают в состояние гнева. «Если доведут, я «распсихуюсь», — уверяет иной мужик, — тогда никому не поздоровится. Смету со своего пути все». Такое представление о собственных возможностях, мягко говоря, неверно.

Во-первых, «увеличение» сил при впадении в бешенство обычно преувеличено. Никакого прилива мощи (увеличение мускульной силы) объективно не происходит, а объясняется ощущение такого «могущества» банальным притоком крови к голове.

Во-вторых, мало просто «впасть в ярость», надо, чтобы эта ярость нашла правильное применение. Даже простой тычок пальцем в глаз требует определенного умения; что же тогда говорить об использовании в состоянии крайнего возбуждения каких-то более изощренных приемов.

Максимум, что сможет сделать разгневанный мужчина, не имеющий нужной технической подготовки и боевого опыта — это просто сжать в объятиях своего обидчика (именно так чаще всего и реализуется иллюзорное «увеличение» сил), став беззащитным по отношению к другим участникам нападения. Один только гнев, не подкрепленный техническими навыками и опытом хотя бы учебно-тренировочных спаррингов, гарантий победы не даст. Может быть «да», а может быть «нет». Второе — значительно чаще.

Только сочетание психологического тренинга, «удесятеряющего» силы за счет вхождения в состояние целенаправленной ярости, с использованием автоматизированных технических приемов способно продемонстрировать реальность существования этих сил.

Нельзя ограничиваться и одной лишь психологической подготовкой, поскольку качественное применение изученных приемов в состоянии ярости не гарантировано, если оно не доведено до автоматизма на тренировках. Из ничего возникает только ничто. В таком случае применение техники будет резко отличаться по качеству от исполнения тех же приемов в спокойной обстановке на тренировке.

***

Итак, простейшая психологическая подготовка включает в себя три аспекта.

Первый — это умение расслабляться с помощью самовнушения и в таком состоянии вводить в свою психику (с помощью магнитофона) элементарные программы (типа «в драке я действую ловко и уверенно», «я беспощаден к врагам» и тому подобные, общим числом не более трех).

Второй — это идеомоторная тренировка.

И третий — прием под названием «боевой пароль» («Победа или смерть!»).

Никаких «монстриков» от такой практики у тебя появиться не может. А польза будет большая.

Заключение

А НАПОСЛЕДОК Я СКАЖУ...

Одна из притч дзэн-буддизма такова:

Сначала я думал, что горы — это горы, а воды — это воды.
Когда я начал практиковать дзэн, то понял,
Что горы — вовсе не горы, а воды — вовсе не воды.
Еще позже, когда я постиг дзэн, то увидел,
Что горы — это горы, а воды — это воды.

Смысл здесь вот какой. Как и большинство других людей, я долгое время махал руками и ногами, совершенно не задумываясь над теорией «мордобойного ремесла» и не обращаясь к поискам некоего «высшего смысла движений». И служба в советской армии, и практическая работа в «угро», и личная жизнь (например, прогулки с девушками в потенциально опасных местах) не способствовали развитию склонности к философско-анатомическим размышлениям.

Я видел тогда ситуацию очень просто:

а) есть спорт (бокс, например, или самбо), то есть «борьба по правилам»;

б) есть драка, то есть «борьба в широком диапазоне правил» — начиная от обычая в данной микросреде (например, в моем микрорайоне) не тыкать пальцами в глаза, зато бить ногой по яйцам, и кончая полным отсутствием любых запретов;

в) есть ближний бой на войне — со штыком, прикладом, саперной лопаткой, «ножом разведчика».

Все остальные различия — лишь болтовня («пурга», как изволят выражаться некоторые участники форумов).

Но, став взрослым (у меня это состояние наступило примерно к 35 годам), я понемногу начал задумываться над вечными вопросами бытия вообще, мордобития в частности. Особенно способствовали тому три взаимосвязанных занятия — тренировка групп, проведение семинаров, издание журнала «Кэмпо».

И теперь я снова вижу, что «горы — это горы, а воды — это воды».

Если говорить о драках (не о спорте!), то все разделения мордобоя на виды (каратэ, ушу, тхэквондо, дзю-дзюцу, капоэйра и пр.), на стили (кёкусинкай-каратэ, вадо-рю, сёриндзи-кэмпо), на школы («мягкая», «жесткая», «внешняя», «внутренняя» и пр.) — почти ничего не значат!

На самом деле есть только три варианта:

1) бой четко по правилам, под контролем судей;

2) бой с минимальными правилами, допускающими причинение умеренных травм противнику, типа сломать нос, раскрасить рожу, вывихнуть руку, устроить сотрясение мозга;

3) откровенное смертоубийство, например, ножом в печень или кулаком в горло со всей силы.



Анатолий Тарас (в спортивном костюме) и Виктор Барташ (слева) на одном из семинаров, посвященных методу «БМ»

Так вот, метод «БМ» посвящен исключительно второму и третьему вариантам. Рассуждения о «базово-кустовых методах», вообще о «базе для связывания элементов» я оставляю теоретикам, это их любимое развлечение. Кто не верит, пусть еще раз внимательно прочтет цитируемые в этой книге «посты» участников форумов.

Все различия в конкретных способах мордобоя (то есть, в стилях и школах боевых искусств), на мой взгляд, обусловлены двумя группами причин. Первая — это физические особенности тех бойцов, которые были их создателями. Один высокий, другой — коротышка; один — флегматик, другой закипал от любого оскорбления; один имел пудовые кулаки, другой — сильные длинные ноги; один обожал «бычки» головой, другой терпеть не мог плотного контакта; один был быстрым и ловким, другой — несколько медлительным, зато массивным и очень сильным...

Вторая группа причин — социально-психологические факторы: различия в воспитании и характере, в отношении к нормам закона и к «слугам закона», традиции нации, обычаи микросреды...

В итоге мы увидим то многообразие видов, стилей, школ, а также личных «заморочек» преподавателей единоборств, которое реально существует в мире, в том числе на территории бывшего СССР.

Еще больше пестроты добавляет в настоящее время Интернет, куда лезут со своими глупостями все, кому не лень подключиться. Сами, как правило, сообщение из восьми строк пишут месяц, и то с ошибками, но смеют нагло критиковать авторов толстых книжек (например, меня), в которых ни хрена не поняли.

Тут самое время сказать, что это моя последняя работа в жанре «проза и поэзия мордобоя». Каждый, кто посмотрит на приведенный в конце книги список публикаций, увидит, что за 17 лет я написал 24 книги и брошюры «по теме», а еще 21 отредактировал, итого — 45 книжек. Достаточно, чтобы насытиться по самые ноздри. Других авторов издавать буду, если найдутся достойные, но себя — нет. Я уже сказал все, что хотел.

***

Теперь несколько слов о себе. Очень давно, в конце 60-х годов, шел в советском кинопрокате португальский фильм «Три зеркала». В те времена в Португалии правил диктатор Антониу Салазар. Это был единственный португальский фильм за всю историю СССР, поэтому народ толпами валил на экзотику. Вот и я посмотрел.

Сюжет таков. Бесследно исчезает один мужик, инспектор полиции. Есть подозрение, что его убили. Коллеги допрашивают «родных и близких». Ну, а мужик — настоящий жеребец, выяс-



Автор во всеоружии: обрезок трубы, цепь с гирькой, кастет с двумя лезвиями, нагайка (фото 1996 г.)

няется, что у него были одновременно три любовницы. Каждая рассказывает о нем, и получается, что с каждой он вел себя абсолютно не так, как с другими. Складывается впечатление, что речь идет о трех совершенно разных мужчинах. Но когда в конце фильма он снова появляется, живой и здоровый, становится понятно, что это один и тот же человек.

Почему это я вспоминаю? А потому, что мой случай чем-то похож. Более 30 лет я работал параллельно в трех совершенно разных сферах.

Во-первых, в сфере научной психологии. Кандидатскую диссертацию защитил в 1979 году, она была посвящена психологии групп несовершеннолетних преступников (юным «отморозкам»). Докторскую — через 20 лет, в 1999 году. Ее тема — «Система психологической подготовки к ближнему бою». Опубликовал ряд работ в научных сборниках и журналах.

Издаю под своей редакцией серию книг «Библиотека практической психологии», к настоящему времени она насчитывает более 60 томов.

Имею ученые звания старшего научного сотрудника и профессора, являюсь действительным членом Международной академии информационных технологий (International Academy of Information Technologies).

О степени признания меня как ученого может свидетельствовать, например, такой факт: 6 декабря 2003 года газета «Известия» напечатала три интервью в связи с актами террора на юге России. Первым высказал свое мнение президент Российской Федерации Владимир Путин, вторым — генеральный прокурор РФ Владимир Устинов, третьим — доктор психологических наук Анатолий Тарас. Вот на таком уровне признана компетентность автора этих строк.

Во-вторых, я широко известен как военный историк и эксперт в ряде военных проблем. Не стану много распространяться на эту тему, отмечу лишь три позиции. На данный момент я автор, составитель или редактор 135 книг указанной тематики. В том числе автор шеститомной истории подводных лодок всего мира (в общей сумме 1792 страницы большого формата), не имеющей аналогов ни в одной стране.

Но книгами дело не ограничивается. В сентябре 2003 года Национальная академия прикладных наук России, объединяющая крупных специалистов военно-промышленного комплекса

и генералитет, наградила меня почетным военным дипломом с формулировкой «за выдающийся вклад в укрепление обороноспособности России». Видимо, как и в случае с проблемой терроризма, было за что признавать.

Еще пример: в октябре 2008 года шел по первому каналу российского телевидения документальный фильм «Спецназ — оружие возмездия». Автор сих строк выступал в этом фильме — параллельно с другими серьезными людьми — в качестве «консультанта подразделений специального назначения».

В-третьих, я пользуюсь широкой известностью в мире боевых искусств. Тут и журнал «Кэмпо», выходивший в течение 8 лет, и более сорока книг, и семинары, и видеофильмы.



Зав. кафедрой рукопашного боя и спецподготовки Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь Виктор Барташ (справа) и автор книги Анатолий Тарас — инициатор создания этой кафедры

Заодно скажу, что и сравнение с жеребцом я тоже не отвергаю, ибо не вижу в нем ничего обидного для себя. Нормальная женщина гораздо охотнее выберет мужчину-жеребца (в лучшем смысле слова), чем мужчину-интеллигента (в худшем смысле термина).

Однако такая «многопрофильность» рождает массу выдумок и слухов обо мне. Вот типичный пример. Российский журнал «История авиации» (№ 3/2002) заявил: «под псевдонимом Тарас скрываются несколько минских и московских авторов, стараниями которых изданы килограммы всякой военной, околовоенной, исторической и околоисторической литературы».

Кроме того, я сам причастен к возникновению выдумок и сплетен о себе. Например, в разное время в разных книгах помещал разные версии своей биографии, намеренно запутывая читателей. То же самое касается личных писем. Как показал инцидент со старым болтуном Лукашевым, отраженный в свое время на страницах журнала «Русский стиль»», правильно делал. Числятся за мной и другие провокации. А что же вы думали? Чтобы я встал перед всем миром на колени и, бия себя кулаком в грудь, публично исповедался и каялся?! Так ведь «общество» — не храм Божий. Не дождетесь!

И еще одна параллель. Известный всей России «сын юриста» как-то заявил: «Можете писать и говорить обо мне все, что хотите. Только не молчите, а то я подумаю, что уже умер». Вот и я старался подбрасывать дровишки в костер, чтобы люди «грелись». Иначе говоря, регулярно «заводил» публику. Вижу по Интернету, что с данной задачей справился блестяще. Однажды сел и подсчитал. Оказалось, что в различных поисковых системах меня или мои книги упоминают, в общей сумме, более 200 тысяч раз! Просто сумасшедший рейтинг!

А теперь всем «good by»!
МИР ВАШЕМУ ДОМУ!

Мои издания

Журнал «Кэмпо»

Подготовку первого номера журнала я начал в октябре 1991 года, подготовку последнего завершил в октябре 1999. Итого — 8 лет работы.

В 1992—93 гг. журнал выходил — 8 раз в год, в каждом номере было 48 страниц. Объем за 2 года составил 768 страниц.

В 1994—95 гг. журнал выходил 6 раз в год. В 1994 году в каждом номере было 64 страницы, в 1995 году — 48 страниц; объем за 2 года составил 672 страницы.

В 1996—97 гг. журнал выходил 4 раза в год, по 48 страниц в номере. Объем за 2 года составил 384 страницы.

В 1998—99 гг. журнал выходил 2 раза в год, по 48 страниц в номере. Объем за 2 года составил 192 страницы.

Всего в 40 номерах журнала — 2016 страниц текста и иллюстраций, плюс к ним 160 цветных страниц обложек, плюс цветные вкладки.

Всю эту гигантскую работу я проделал один! (Верстальщица лишь размещала подготовленные мной материалы на журнальных полосах). Писал статьи (примерно половину всех статей написал я) и публиковал как под своей фамилией, так и под девятью разными псевдонимами (Владимир Закревский, Леонид Карсавин, Михаил Колесников, Сергей Котельников, Лян И-Сюань, Дон Миллер, Жак Пино, Вадим Речкалов, Дмитрий Розанцев), искал материалы других авторов, редактировал их, копировал фотографии и рисунки в различных изданиях (которые тоже надо было искать), заказывал иллюстрации художникам.

Издателем первые три года была фирма «Эридан» (№№ 1—22), где я получал более чем скромную зарплату — 80 долларов в месяц.

Далее журнал издавали фирмы «Красико-принт» (№№ 23—24), «Сэкай» (№№ 25—30), «Дечема» (№№ 31—32), «Сэкай-пресс» (№ 33—36), «МЕТ» (№ 37), «Харвест» (№№ 38—40).

На журнале я не заработал абсолютно ничего, а расходы и доходы сводил «по нулям». Поэтому издатели теряли интерес

к бесприбыльному изданию, и мне приходилось искать нового «доброго дядю». Это к вопросу о том, сколько я «нарубил капусты» на своем журнале (вижу по форумам, что данный вопрос волнует многих).

Мои книги и брошюры о боевых искусствах

1) 1991 год. **55 приемов самозащиты.** — 33 страницы (далее — с.)
2) 1991 год. **100 приемов самозащиты.** — 68 с. (брошюра издана *в двух вариантах*)
3) 1991 год. **Искусство рукопашного боя.** — 112 с.
4) 1992 год. **Кэмпо: Восточное искусство самозащиты.** — 206 с. /В.С. Дахновский подготовил один раздел в этой книге из четырех (32 страницы из 206) — «Болевые приемы и броски»/
5) 1994 год. **Вьетводао.** — 112 с. /в соавторстве с В.С. Курейчиком/
6) 1996 год. **Боевые искусства: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада (Энциклопедический справочник).** /200 статей, все их написал я/ — 640 с.
7) 1996 год. **Воины-тени: Ниндзя и ниндзюцу.** — 240 с.
8) 1997 год. **Боевая машина: Руководство по самозащите.** — 592 с.
9) 1997 год. **Искусство дзю-дзюцу: 108 приемов школы Фукури-рю.** — 304 с. /псевдоним Дон Миллер/
10) 1997 год. **Китайский кулак: Чан-цюань, Нань-цюань, Сянсин-цюань, Нэйзя-цюань.** — 320 с. /псевдоним Жак Пино/
11) 1997 год. **Французский бокс Сават: История и техника.** — 304 с.
12) 1998 год. **Рукопашный бой СМЕРШ: Практическое пособие.** — 400 с.
13) 2000 год. **Оружие уличного бойца.** — 256 с. /в соавторстве с А.В. Владзимирским/
14) 2002 год. **Боевые и спортивные единоборства: Справочник.** — 640 с. /в книге 200 статей, 96 из них написал я, остальные 104 статьи извлек из разных источников и заново отредактировал./
15) 2006 год. **Восточная боевая энергетика.** — 368 с. /псевдоним Максим Петров/
16) 2006 год. **Каратэ для самообороны.** — 384 с. /псевдоним Максим Петров/

17) 2007 год. **Бокс: История и техника.** — 480 с. /в соавторстве с В.В. Лялько/
18) 2008 год. **Техника и тренировка боксера.** — 384 с. /псевдоним Максим Петров/
19) 2008 год. **Боевая система Кванкидо.** — 384 с. /псевдоним М. Петров/
20) 2008 год. **Боевое искусство Шаолиня.** — 464 с. /псевдоним М. Петров/
21) 2009 год. **Техника дзю-дзюцу — 100 приемов.** — 288 с. / псевдоним М. Петров/
22) 2009 год. **Боевые приемы ушу.** — 448 с. / псевдоним М. Петров/
23) 2009 год. **Рукопашный бой НКВД** — 288 с. / псевдоним М. Петров/
24) 2009 год. **Боевая машина — два.** — 448 с.

Подлинными «бестселлерами», помимо «Боевой машины — один», стали еще три книги: «Воины-тени», «Рукопашный бой СМЕРШ», «Оружие уличного бойца». Каждая из них переиздавалась по 10–12 раз!

ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ тоже переиздавались, но «всего лишь» по 2-4-6 раз. Много ли в бывшем СССР имеется авторов, чьи книги пользуются такой популярностью?

Готовятся к печати

25) *Основы тайского бокса (псевдоним М. Петров)*
26) *Нож и другие полезные предметы (псевдоним М. Петров)*
27) *Французский бокс — спорт и самооборона (псевдоним М. Петров)*

Книги других авторов, изданные под моей редакцией

1) 1997 год. **Путь невидимых: Подлинная история нин-дзюцу** (А.М. Горбылев). — 496 с.
2) 1997 год. **Ураганный стиль ушу: Пигуа-цюань** (Го Жуйсян, Ван Хуафэн, Чжоу Цзиньбяо). — 320 с.
3) 1998 год. **Боевая техника ушу** (сборник) — 512 с.
4) 1998 год. **Железный воин: Боевая техника жесткого цигуна** (Ань Цзайфэн) — 368 с.

5) 1998 год. **История боевого фехтования: Развитие тактики ближнего боя от древности до начала XIX века** (В.В. Тараторин). — 384 с.
6) 1998 год. **Техника боевого фехтования** (сборник). — 352 с.
7) 1998 год. **Тренажеры в боевых искусствах** (В.В. Лялько) — 384 с.
8) 1999 год. **Когти невидимок: Подлинное оружие и снаряжение ниндзя** (А.М. Горбылев) –352 с.
9) 1999 год. **Кулак семьи Хун (Основы ушу Хунгар)** (А.П. Попов) — 304 с.
10) 2000 год. **Искусство потерянного следа: Ушу Мицзун-цюань** (С.Н. Шиняев) — 400 с.
11) 2000 год. **Тайский бокс в своё удовольствие** (В.Г. Шехов) — 384 с.
12) 2001 год. **Трактат о женской самообороне** (В.В. Лялько) — 432 с.
13) 2002 год. **Воинские традиции народов Евразии** (А.С. Мандзяк) — 384 с.
14) 2003 год. **Техника ближнего боя** (сборник) — 368 с.
15) 2004 год. **Айкидо и оружие** (Д.Ю. Тедеев) — 752 с.
16) 2005 год. **Психотехника восточных единоборств: Восточноазиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев** (И.А. Воронов) — 432 с.
17) 2006 год. **Славянские воинские искусства: От культа Земли к воинскому поединку** (А.С. Мандзяк) — 320 с.
18) 2007 год. **Боевая магия славян** (А.С. Мандзяк) — 544 с.
19) 2007 год. **Воины-звери, воины-колдуны** (Д.Н. Умбритин) — 304 с.
20) 2008 год. **Воины ислама: Боевые и воинские искусства мусульманских народов** (А.С. Мандзяк) — 416 с.
21) 2008 год. **Спецприемы рукопашного боя** (Сборник: У. Фэйрберн, А. Тарас, Ю. Вебер, М. Петров) — 384 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

О создателях популярных школ самообороны

Очень многие читатели спрашивали и продолжают спрашивать меня в своих письмах о том, как я отношусь к тем или иным людям из мира боевых искусств, популярным в настоящее время. При этом чаще всего они называют (перечисляю фамилии в алфавитном порядке) следующих лиц: Г. Базлова, А. Белова, И. Васильева, С. Гвоздева, А. Грунтовского, И. Зайчикова, А. Кадочникова, А. Кочергина, А. Лаврова, А. Медведева, А. Ретюнских, М. Рябко, Ю. Сенчукова, Ю. Серебрянского, С. Трофимова, В. Шлахтера.

«Живьем» я видел лишь четверых из этого списка — Гвоздева, Кочергина, Ретюнских и Трофимова. Оценивать же техническое мастерство заочно — невозможно, а морально-психологический облик — трудно. Тем более, что имеющаяся у меня информация получена в основном из косвенных источников. Несколько легче давать оценки тем, у кого есть книги и видеофильмы, посвященные их собственным системам.

Поэтому ограничусь более или менее краткими репликами «по поводу».

Базлов

Георгий Базлов подвизается на поприще этнографии, даже защитил кандидатскую диссертацию по этой научной дисциплине. Его «буза» — совокупность движений, характерных для «выпендрежа» и плясок пьяного деревенского мужичья. Такое «выпендривание» Базлов называет «задиранием», а пляски — эффективнейшей народной системой кулачного боя! Ха-ха!

Хочу особо подчеркнуть, что речь идет о русском мужичье советского периода, а не дореволюционного, хотя Базлов утверждает обратное (дескать, «буза» — это старинный метод мордобоя жителей Псковской земли, и все такое).

В определенном смысле «буза» — аналог пресловутого «боевого гопака». С тем отличием, что гопак Владимира Пилата и его «гоп-компании» из Львова включает много трудных акробатических элементов, тогда как «буза» — просто вихляние под гармошку с одновременным размахиванием руками.

Выгода для тех, кто хочет приобщиться к этому якобы «боевому искусству» состоит в том, что никаких конкретных положений исполнитель «бузы» демонстрировать не обязан (ведь «приемов нет», вместо них — естественные движения тела), каждый может вихляться точно так же чуть ли ни через десять минут после начала первого занятия.

Надо быть, во-первых, полным дилетантом в области «рукопашки», для того, чтобы видеть в этом вихлянии что-то общее с ИСКУССТВОМ БОЯ; во-вторых, надо быть «ура-патриотом», чтобы хвалить бузу за превосходство над чем-либо. Одно дело, когда вихляться начинает уже обученный человек, например, боксер, а другое, когда человек с нулевой подготовкой учится именно вихлянию. Первый, если хорошо обучен, сможет драться и вихляясь, второй не сможет никак.

В настоящей драке (в отличие от показушных выступлений перед публикой) вихляние абсолютно не работает и не применяется, поэтому «бузотеры» дерутся как кто умеет. Любой боксер хотя бы второго разряда разделывает любого из них «под орех»! Но на последователей Базлова регулярное вправление мозгов совершенно не действует. Это бородатые дядьки, очень уважающие себя и высокомерно относящиеся ко всем другим.

Белов

Александра Белова я считаю талантливым современным сказочником, успешно подвизающимся на поприще единоборств. Его «славяно-горицкое рукопашное учение», изложенное в трех или четырех книгах, а также в серии публикаций «ученика» и «сподвижника» Михаила (Ведислава) Шатунова, больше всего напоминает обычную уличную потасовку безмозглых драчунов, без какого-либо намека на «искусство».

При этом он мнит себя сказочным богатырем, вроде Рагдая из Никоновской летописи, который в одиночку якобы побеждал 300 воинов! Так, в своей книге «Искусство атаки» Белов пишет: «Несколько лет назад в интервью немецкой газете «Ди Вельт» я утверждал, что могу технически доказать, как один способен драться против ста»... По словам «русского берсерка», ему и от стрелы отмахнуться, что алкоголику стопку выпить: «Мой личный рекорд в работе со стрелой противника — 7 шагов. Наконечник боевой»...

«Скромно», не правда ли?

Как же тренируются чудо-богатыри «славяногорцы»?

«В отличие от восточных единоборств, боеспособность своих ударов русская штурмовая система не проверяет на разбивании различных предметов. Традиционный мешок с песком Европа в этих целях использует уже, по меньшей мере, три тысячелетия... Кроме того, в летние месяцы мы используем и еще один традиционный способ постановки силы и резкости удара известный по сибирской традиции кулачного боя. В этих целях в землю вкапывается толстый пучок прутьев, связанных вместе. Удары наносятся до тех пор, пока эта вязанка не оказывается разбитой»...

Мой друг и последователь Виктор Лялько родился в Барнауле и прожил в разных сибирских городах и поселках 40 лет. Он клянется, что сибиряки всегда использовали большой пучок с прутьями только на черенке метлы, а малые пучки с листиками — только в бане.

Приятно рассказывать читателям байки о своих отсутствующих талантах, больное самолюбие подогревается при отрепетированном уклонении от стрелы надежного партнера или при очередном избиении какого-нибудь «лоха».

А вот попытавшись однажды обойтись без «подставы», Белов проиграл случайному дилетанту. Вот его собственные слова: «Вызвав человека из толпы, я вручил ему боевое оружие и попросил нанести по мне любой удар на поражение. Реакция моего случайного партнера оказалась моментальной, но хуже всего было то, что он был человек нестандартного мышления. Все произошло в долю секунды. Последнее обстоятельство не оставило мне шанса на выбор правильной реакции. Я благодарен судьбе, что остался жив, хотя крови потерял много»...

Несмотря на такие обстоятельства, чудо-богатырь Селидор (в смысле — Александр Белов) утверждает: «славяно-горицкая борьба имеет свои дружеские связи и симпатии в армейской среде».

На мой взгляд, быть беде, если замороченные этим сказочником воины когда-нибудь сойдутся в рукопашном бою со злыми чеченами или с коварными китайцами...

Гвоздев

Сергей Гвоздев — минчанин, в свое время (в конце 70-х годов) начинал с каратэ и вьетводао. Каратэ он изучал под руководством местных специалистов-самоучек, вьетводао перенимал от заезжих прохиндеев-поляков.

Самую лучшую характеристику себе он дал сам. Вот перечисление его титулов из его же книжки, изданной в 2008 году: 1) 8-й данг ват-джитсу «Бонг Дем Лонг»; 2) 8-й данг ушу «Вин Донг»; 3) 5-й данг вьет-во-дао «Тхиен Дыонг»; 4) 4-й данг танто-джитсу «Бонг Дем Лонг»; 5) 2-й данг вьет-во-дао «Конг Дыонг»; 6) 2-й дан цюань-фа «Куань Лунь»; 7) 1-й дан джиу-джитсу «Фукури-рю».

А еще он инструктор по нин-джитсу (слыхал о таком?), кэн-джитсу, тайцзи-цюань, танто-джитсу, айки-джитсу, цигун, вьет-во-дао, ушу (стили не указаны), джиу-джитсу, искусству выживания. Как видишь, исключительно разносторонний профессионал высшей пробы. Мастер в 16 разных видах единоборств. Никто на свете в подметки ему не годится.

Ну и вдобавок, он — глава международной школы активной самозащиты «Бонг Дем Лонг» и президент закрытого клуба черных поясов «Тэйсацу».

Любому нормальному человеку, способному к элементарным логическим умозаключениям, понятно, что все эти титулы — полная туфта. Обыкновенный дилетант, когда-то чему-то у кого-то учившийся, но в основном дошедший до всего (в том числе до своих титулов) собственным умом и собственными ногами (руками). Таких как он, на постсоветском пространстве — масса.

Разумеется, Гвоздев умеет что-то делать. Вопрос заключается в том, что именно он умеет делать, где и когда это применимо, с какой степенью эффективности? Данный вопрос является существенным хотя бы потому, что состояние психики этого конкретного человека заставляет задуматься — например, вследствие приведенных выше титулов.

Если же кому-то из читателей непонятна ирония моих высказываний, то такому «непонятливому» бесполезно что-либо доказывать. Пусть идет (или едет) к Гвоздеву и лобызает колени «великого могучего утеса» с просьбой развить его телесно и духовно до состояния абсолютной «непобедимости». В одиночестве он не останется. Насколько мне известно, на отсутствие учеников Гвоздев не жалуется.

Зайчиков

Игорь Зайчиков москвич, он преподает некий метод единоборства, который называет «рукопашным боем СМЕРШ». Заказал я однажды видеофильм об этом методе самообороны. Получил. Посмотрел. Вот некоторые мои впечатления.

Сам Зайчиков — усталый пожилой человек, вид у него абсолютно не спортивный и не «боевой». Его ученики поголовно «зажаты». Постоянно совершают лишние движения плечами и даже руками (например, дергаются перед ударами), после ударов опускают руки вниз (в боксе в таких случаях говорят — «бросают»). Пластичность и гибкость отсутствуют напрочь, все какие-то «деревянные». Удары ногами, а также болевые приемы выполняют с заметным трудом, испытывая дискомфорт от собственных движений.

Удар «блин»... Представь, ты встал возле мешка, расположил обе ладони в трех десятках сантиметров от него и, с движением таза, начал выполнять что-то среднее между хлопками и толчками по 3–4 раза в серии. Якобы такое хлопанье «поражает внутренние органы, а при нанесении удара по каске приводит к повреждению мозгового вещества». Лично я полагаю, что мозговое вещество повреждено у того, кто так говорит.

В целом, вся демонстрируемая техника мало пригодна для рукопашного боя. Тайскому боксу, например, она явно проигрывает по всем показателям (скорость, мощь, затраты энергии).

Декларируется бой против группы, но в фильме абсолютно все приемы заканчиваются бросками с добиванием, что применимо разве что против двух противников, но не трех или пяти.

В общем, «система СМЕРШ» по Зайчикову — обычная «сборная солянка»: что-то из самбо, что-то из приемов армейской «рукопашки» и т.д. Причем далеко не лучший вариант «сборки».

Кроме того, я категорически не согласен с его утверждением, будто бы в конце 30-х — начале 40-х годов XX века некие анонимные специалисты органов НКВД (СМЕРШ — филиал НКВД в Красной Армии) создали изощренную СИСТЕМУ боевого искусства высочайшей эффективности. Якобы вот эту секретную систему он и преподает.

Во-первых, до высочайшего искусства Зайчикову далеко как до Луны! Во-вторых, не было ничего подобного! Все отечественные костоломы применяли приемы прикладного раздела самбо. В основном, они использовали вариант В.С. Ощепкова —

А.А. Харлампиева, берущий начало от классического дзюдо, но были и другие варианты, менее известные широкой общественности. (Более подробно свои соображения на этот счет я изложил в книге «Рукопашный бой СМЕРШ», вышедшей в свет первым изданием в сентябре 1998 года и с тех пор переизданной одиннадцать раз).

Кадочников

К системе Алексея Кадочникова — именно как к системе рукопашного боя — я отношусь весьма скептически. Свое мнение по этому вопросу я уже высказывал в журнале «Кэмпо», не стану повторяться. Напомню лишь, что она — по моей классификации — относится к числу типичных «полицейских» систем, это не система тотального уничтожения.

Что же касается многочисленных отрицательных суждений Кадочникова о различных видах восточных единоборств, то они свидетельствуют о глубоком невежестве краснодарского «деда» в этом вопросе, а также об его чрезвычайно высоком самомнении. Восточные единоборства Кадочников и его приверженцы специально подают в карикатурном виде, то есть, как спортивные варианты старых боевых систем, либо как кустарные поделки отечественных прохиндеев.

Насколько я могу судить по видеофильмам и личным впечатлениям (довелось мне видеть выступления нескольких «кадочниковцев»), с наибольшим успехом они выступают на публике. Хорошо отрепетированная демонстрация приемов, с параллельными речами о «русском патриотизме» обычно вызывает восторг у неискушенных зрителей.

Между тем, даже в кинофильме «Болевой прием», в котором снимался сам Кадочников с группой своих лучших учеников, несмотря на все ухищрения постановщиков, нет абсолютно ничего, что вызывало бы восторг или желание чему-то учиться у этого преподавателя механики.

Кочергин

Андрея Кочергина я видел и слышал в Минске весной 2006 года, когда он проводил свой ознакомительный семинар. Кроме того, частью прочитал, частью пролистал его книгу «Мужик с топором». Несколько раз встречал рассказы о нем и школе в Сети.

В его багаже — 28 лет занятий. Кочергин практиковал дзюдо, каратэ, тайский бокс и ушу стиля Вин-чунь. На этой основе он

создал собственный стиль под названием «Путь карпа, плывущего вверх по водопаду» (Кои-но таки-но бори-рю). Как указывает само название, этот стиль — «путь преодоления», «метод плавания против течения». Имеется в виду духовная победа над самим собой и физическая победа над встречающимися преградами.

В целом, его система мне нравится. Так, он придерживается двух изначальных принципов окинавского каратэ: боевой дух («мэцуцкэй сутэми») и одним ударом наповал («иккэн хисацу»).

Арсенал приемов включает удары руками, ступнями, локтями и коленями, а также головой, броски, болевые и удушающие приемы, работу в партере и даже укусы. Но при этом преимущество отдано ударной технике, главным образом наработке сильных одиночных ударов и коротких связок из двух — трех ударов. Как видишь, имеет место полное совпадение с моими принципами.

Однако система Кочергина предназначена в первую очередь экстремалам. То, как он и его ученики проводят поединки без оружия («хокутоки») и с ножом («танто-дзюцу»), убеждает в этом лучше любых слов.

Поединок в «хокутоки» заканчивается нокаутом, болевым или удушающим приемом, либо сдачей одного из бойцов. Поединки в «танто-дзюцу» сводятся к обмену простыми сильными ударами деревянными ножами, в полный контакт и без протекторов. Всего два ограничения: нельзя колоть в голову, в глаза и шею. Те и другие поединки кровавые, часто сопряжены с травмами. А ведь каждый нокаут — это сильное сотрясение мозга!

И вот в этом пункте мы с ним расходимся. В определенном смысле я предпочитаю следовать естественному ходу вещей. Например, если надо переплыть реку, нет нужды тратить силы на борьбу с ее напором. Лучше пройти вдоль берега выше по течению, там войти в воду и позволить реке самой вынести тебя к нужной точке противоположного берега, прикладывая минимальные усилия для управления движением. Так и в бою: лучше поддаться противнику, с тем, чтобы обратить его силу и ярость против него самого.

Кроме того, любители «экстрима» — по молодости лет — не задумываются над тем обстоятельством, что по достижении возраста 50—55 лет им придется заплатить за издевательство над собой серьезными заболеваниями позвоночника, суставов и ор-

ганов пищеварения. Впрочем, экстремалы в своем большинстве «живут плохо, но не долго».

Зато Кочергин, в отличие от многих других, не претендует на роль «любимого ученика патриарха клановой школы» и не объявляет себя «наследником тайных традиций русских витязей». А главное, имеет привычку думать своей собственной головой!

Его система вполне согласуется с идеями и принципами моей «Боевой машины». Напомню еще раз: не имеет особого значения, технику какого вида, стиля и школы следует брать за основу своего личного метода самообороны. Это вполне может быть стиль (или школа) Андрея Кочергина.

Лавров

Полковник КГБ (ныне ФСБ) Александр Лавров начал публично демонстрировать свои умения с 1991 года. Мне доводилось несколько раз читать о нем в газетах, а также слышать впечатления людей, видевших его в телевизионных фильмах «Люди Х», «Черный пояс» и «Спецназ» (сам я этих фильмов не видел, так как российские телеканалы в Беларуси уже давно не транслируются).

Обобщая отрывочную информацию, могу сказать следующее. То, чем владеет А.Л. Лавров, очень похоже на один из вариантов китайского цигуна, конкретно — на бесконтактный «энергетический удар». Такого рода искусством обладают в России считанные люди. Но в принципиальном аспекте ничего фантастического здесь нет. Известны и другие системы, включающие в свой арсенал бесконтактное энергетическое воздействие — индийская «раджа-йога», корейская «кихап», японская «киай», «крик орла» индейцев Северной и Центральной Америки.

Я думаю, что «начальство» еще до 1991 года поручало отдельным сотрудникам «конторы» изучать такие методы, причем не по литературе, а в зарубежных спецкомандировках.

Зачем? Затем, чтобы потом использовать для убийства общественных деятелей, неугодных властям. Как известно, в КГБ и МВД СССР, затем в ФСБ и МВД России существовали и продолжают существовать секретные ликвидационные подразделения (журналисты в разное время называли их «Белая рука», «Группа «С» и т.д.). Правда, чаще всего они действуют более традиционно — с помощью пистолета, снайперской винтовки, ножа, яда или взрывчатки.

Медведев

Когда я проводил семинары по методу «Б.М.», несколько раз в них участвовали люди, прошедшие семинары у Александра Медведева. Все они давали резко негативные отзывы тому, что он демонстрировал и чему учил. Более того, они дружно утверждали, что по сравнению с нашими семинарами, проходить курсы Медведева, все равно — по пресловутому «Шоу-дао» или по «крутой» программе Унибос — это пустая трата времени.

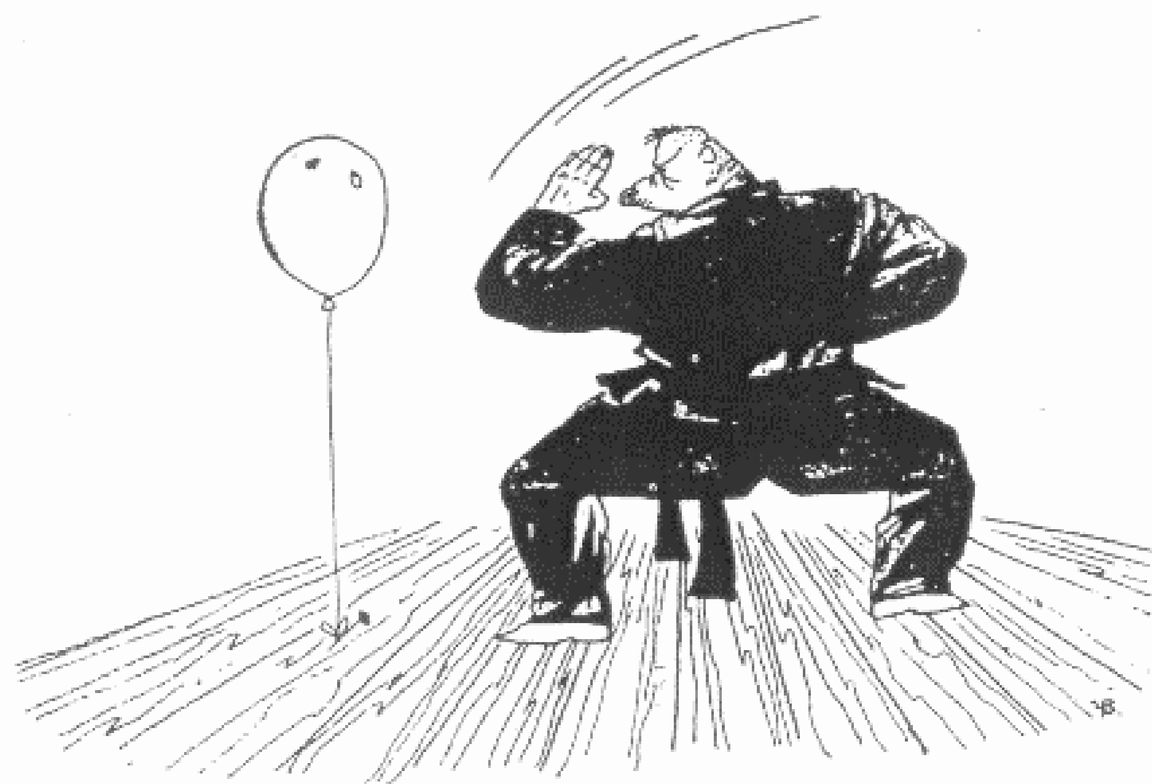
В своем справочнике «Боевые и спортивные единоборства» я написал еще 7 лет тому назад: «Медведев утверждает, что он является хранителем традиции тайной клановой школы Шоу-дао, существовавшей когда-то где-то на Востоке (время и регион не конкретизируются). Эту традицию ему якобы передал некий кореец, случайно встретившийся в Крыму (имя не называется). Видимо, подобные заявления нужны для рекламы» (страница 197).

Во-первых, патриархи экзотических восточных кланов не дарят секретные системы первым встречным. Во-вторых, невозможно научить человека, далекого от восточных традиций и религий, множеству технических и духовных премудростей даже за три года, не то, что за три недели.

Поскольку Медведев человек мало образованный (среднее образование), в восточной философии он полный профан. Его сказки о сексуальной энергии, тайной философии и прочем надерганы по кусочкам отовсюду. Как говорится, «с миру по нитке — нищему рубашка». (В Минске есть очень похожий на него — и в плане восточных «тайных» учений, и даже внешне — «белорусский ниндзя» Адамович.)

Посмотрел я пару фильмов о Шоу-дао. Его работа против двух противников просто нулевая, ребята откровенно подыгрывают учителю. Выполнение бросков с партнером весом не более 50 кг абсолютно не впечатляет. Удары ни у кого не поставлены — ни руками, ни ногами. Много лишних и ненужных движений, которые разве что отвлекают внимание противника. Бойцов в этом «кино» не видно. Вообще, фильмы насквозь пропитаны саморекламой и шарлатанством.

Насколько мне известно, основная часть поклонников Медведева это те, кто не может (или не хочет) серьезно пахать на тренировках, к тому же слабы духом и падкие на экзотику. Любой серьезный человек, проливший ведра пота в боксерском за-



ле и лишенный иллюзий, растопчет любого «шоудаоса» по земле и скажет, что такая вот яичница — его истинный облик.

Лично у меня термин «Шоу дао» вызывает рвотный синдром.

Ретюнских

Александр Ретюнских — прекрасный борец-самбист (кстати, бывший чемпион СССР по самбо). Его РОСС (российская общенациональная система самообороны), на мой взгляд, — это попытка создания прикладного варианта спортивной борьбы в одежде. Часть техники он взял из самбо, со всеми достоинствами и недостатками этого вида единоборства. Другую часть — из той техники, что когда-то показывал Кадочников.

В плане борьбы (захваты, броски, подсечки, болевые и т.п.) дела у Ретюнских обстоят замечательно; а вот применение ударов, использование ножа и подручных предметов, бой с несколькими противниками, тактика уличного боя не впечатляют. Поэтому не вижу смысла в том, чтобы стремиться попасть на учебу специально к нему, либо к его ученикам. Разве что «очень хочется»...

Рябко и Васильев

Довелось однажды посмотреть видеофильм, запечатлевший «молодого Михаила Рябко». В нем он демонстрирует якобы

«волновую работу», якобы принципиально иную, нежели его нынешняя «Система». Запись, если судить по одежде и прическам, сделана в 80-е годы на кинокамеру, позже, видимо, была оцифрована и переписана на видео.

Молодой Рябко одет в белое кимоно. А техника, демонстрируемая им, чрезвычайно похожа на современные его демонстрации, и абсолютно не пахнет «русским духом». Пахнет она, как ни странно это покажется на первый взгляд, китайским духом. Более того, «дух» этот весьма специфический. Он выполз из книжки Роланда Харберзетцера «Le Kung-Fu» (в свое время ходили по рукам ее самиздатовские переводы). То есть, это отдельные приемы, надерганные из разных стилей ушу, сборная «солянка».

В России и бывших союзных республиках такую «солянку» давно вытеснили подлинные китайские стили — Шаолинь, Хунгар, Тайцзи, Синъи, Танлан-цюань (Богомол), Мицзун-цюань (Потерянный след) и прочие. Но в 1970–80-е годы, когда о китайских стилях в СССР никто ничего толком не знал, наши подпольщики тренировались именно так. В те времена доморощенные «знатоки» утверждали, что каратэ — это жесткий стиль боя, тогда как «кунгфу» — мягкий и пластичный стиль.

Вот и «ранний Рябко» движется в фильме именно так, как двигались когда-то «кунфуисты из подвалов»: с выкрутасами корпусом и руками, с высокими ударами ногами, с отскоками и подскоками к противнику и т.д.

«Юноша в кимоно» и в фас, и в профиль четко опознается как Миша Рябко, только здесь он еще не заплыл жиром. Он лихо скачет с ноги на ногу на манер «белого журавля», наносит при этом четкие маваши, ёко и маэ-гери в корпус и даже в головы своим противникам, один из которых одет в «гражданское», а другой — в классическое синее трико с «пузырями» на коленях. Удары руками — четкие связки «цуки» и «учи», известные всем каратистам. От «пластичного кунгфу» на пленке только мягкие блоки, да еще пассы руками для отвлечения внимания противника.

Как боец, Михаил в этом фильме откровенно слаб, ему часто достается от своих противников. Еще есть кривляние — якобы «запуск волны в теле» — это псевдозмеиная пластика из того же «кунгфу» по Хаберзетцеру. И приемы обезоруживания противника, вооруженного ножом или палкой — тоже оттуда. (Кстати говоря, приемы школы «Чой» Германа Попова удивительно на-

поминают «Кунгфу» французского автора — это тебе, читатель, информация для общего развития — чтобы меньше верил «любимым ученикам восточных патриархов»).

В общем, суть дела ясна: никакой «Системой», тем более русской, Михаил Рябко никогда не занимался. Его база — это более или менее пластичная «рукопашка» на манер ушу. Именно «на манер», так как никакого конкретного стиля (например, потерянного следа или пьяницы) он никогда не изучал. Из того же источника он взял броски с помощью нажатий на уязвимые точки (обыкновенное «циньна») и все энергетические «залепухи». Это легко понять. С годами гибкий резвый юноша располнел, ему стало трудно извиваться телом, и манера его движений изменилась. Но изменилась только манера, а не технический арсенал, который остался прежним.

Естественно, на базу ушу Рябко позже наложил заимствования из других единоборств, например, из прикладного раздела самбо. Таким образом, «Система» не имеет ни малейшего отношения к неведомым «русским бойцам» из народа. Это комплекс личных умений и навыков российского гражданина Рябко Михаила.

Сказанное объясняет тот факт, что Рябко, при большом количестве учеников, никого не может научить своей хваленой «Системе». Если бы это была именно СИСТЕМА подготовки бойцов, с четкой методикой, то системщиков сейчас можно было бы встретить повсюду. Вот в каратэ имеется четкая методика подготовки, поэтому инструкторов каратэ полно в любом городе. Четыре «внутренних ученика» Рябко (в том числе Васильев, бывший кадочниковец) — при многих сотнях занимающихся — не в счет. Они — исключение, подтверждающее общее правило.

В начале 90-х годов Рябко понял, что вследствие массового выхода на сцену специалистов по восточным единоборствам он уже не «катит» в качестве знатока какого-то непонятного стиля. Всякие умники в очках и без них будут задавать вопросы: «А что это за стиль? У кого вы учились?» и так далее. Неужели Миша сказал бы им: «Ребята, это вообще не кунгфу, это окрошка по моему рецепту»?! Ребята, к тому времени накушавшиеся информации о традиционном ушу, тут же скривили бы губы и ушли к какому-нибудь заезжему китайцу Сунь-Хуй-Чай.

И тогда, на волне моды на русские стили, Рябко сделал гениальное изобретение: он провозгласил «Систему»! Никаких секретов в ней нет и быть не может в принципе. Его намеки на древнюю таинственную историю — обычный метод аферистов. А все байки о православных русских воинах в православных монастырях — перелицовка «на русский лад» шаолиньских историй. Кое-что просто украдено из «сказок дедушки Кадочникова»! Так что, «Риабко энд Васильефф» — способные ученики Остапа Бендера, а Система — очередная афера!

Васильев — бывший кадочниковец, с хорошими коммерческими способностями, перекрасившийся в ученика Рябко. Дело в том, что к тому времени, когда появилась на свет «Система», Кадочников и Ретюнских уже начали «грызть» друг друга из-за приоритета. Васильеву эти дрязги были ни к чему, и он элементарно обозвал себя «системщиком», хотя фактически использует технику Кадочникова. А потом перенял от «дяди Миши» разные фокусы для впечатления невежественной публики.

Однако никаких юридически претензий предъявить Васильеву нельзя. Поди-ка докажи, что у него техника Кадочникова, а не Рябко! Вот и крутится кино под названием «Система».

Мой друг и последователь Виктор Лялько из Таштагола (мастер спорта по боксу и каратэ, трехкратный чемпион Сибири в боях без правил) не раз говорил мне, что все адепты «Системы», которых ему доводилось видеть на площадке — «круглые нули» в смысле пригодности к жестокому уличному мордобою. Иначе и быть не может.

Поэтому спи спокойно, мой заочный друг и не печалься о «загадочной русской Системе». Нет в ней ничего загадочного и ничего русского.

Серебрянский

Юрий Серебрянский — это псевдоним Юрия Зайцева, печально «прославившегося» своими бредовыми книжками якобы о боевых искусствах.

Все они похожи одна на другую как две капли воды. Вот, например, его книжка о «тибетском кунфу», изданная в Минске осенью 2005 года.

Во-первых, нет там никакого кунфу (в смысле — ушу), ни тибетского, ни любого другого. Абсолютно!

Во-вторых, там много рассуждений о православной религии, содержатся тексты православных молитв (между тем, тибетцы исповедают ламаистскую форму буддизма, чрезвычайно дале-

кую от христианства), даны описания комплексов гимнастических и дыхательных упражнений (без рисунков). Не только боевых, но и вообще каких-либо элементов техники единоборств нет ни одного!

Все рекомендации чрезвычайно далеки от реальной жизни. Из них следует, что каждый день надо заполнять молитвами, дыхательными упражнениями, тренировками и т.д. А когда же зарабатывать деньги на жизнь? Когда решать бытовые вопросы? Когда общаться с лицами противоположного пола? Когда сидеть с друзьями за «рюмкой чая»?

Другая его книжка — «Самооборона для женщин»» — просто уникальна по своей глупости и сказочности! Так, уже в предисловии автор заявляет, будто бы он 15 лет преподавал «штурмовой рукопашный бой» (ты о таком когда-нибудь слышал?) в войсках спецназначения и одновременно руководил курсами для женщин-телохранителей!

«Следующий комплекс специальных упражнений применялся мной для подготовки бойцов Спецназа... Завяжи глаза и войди в подъезд, забеги вверх до пятого этажа по лестничной клетке на задержке после вдоха, а затем, отдышавшись, пробеги до 10 этажа на задержке после выдоха. Забежав на 10 этаж, прыгай с завязанными глазами вниз по ступенькам спиной вперед — так два пролета. После чего прыгай два пролета лицом вперед».

Единственное, чего ты добьешься, прыгая как слепое кенгуру по ступенькам, это перелом конечностей. Но жмурок в подъезде Серебрянскому мало:

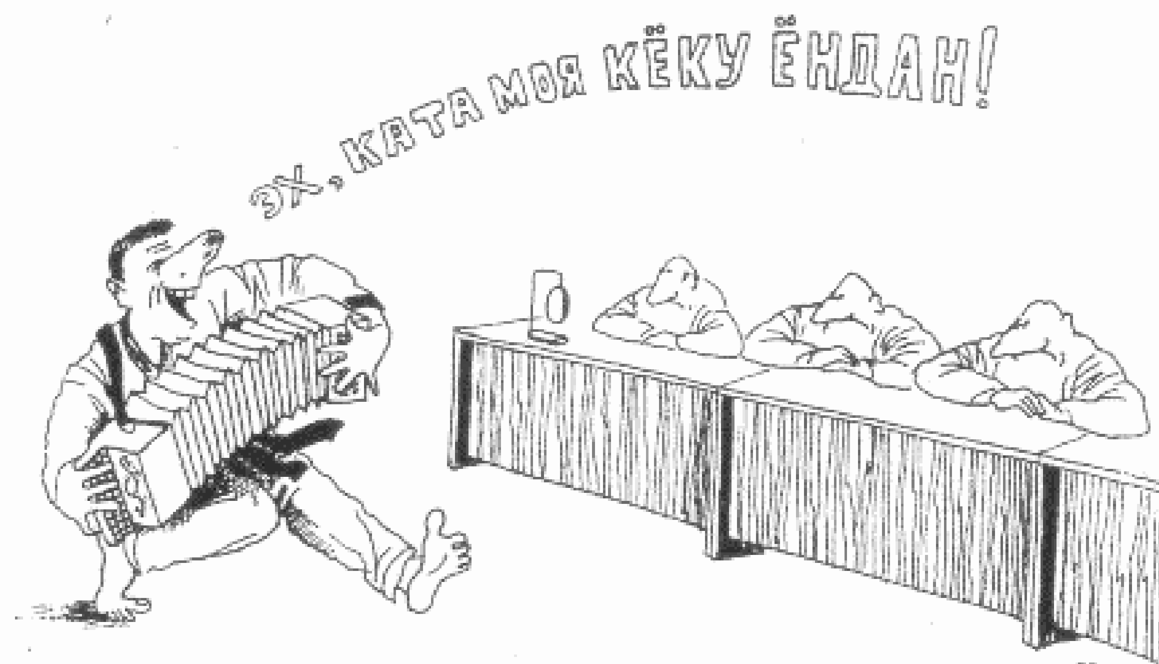
«Я советую тебе пожить какое-то время в лесу, на природе, и походить в одних трусах с завязанными глазами несколько дней...

Есть у тебя желание ходить по лесу с завязанными глазами хотя бы один день? Нет? Тогда еще один тренировочный комплекс от Юры, а именно — комплекс секретных (!) дыхательных практик воинов Древней Руси.

Неужели воины древнего Киева в самом деле занимались дыхательными упражнениями? И если они были секретные, то как через тысячу лет попали к современному жителю Беларуси? Неужели Серебрянский и есть тот самый Мафусаил, одаренный бессмертием?

«Величайшую мудрость» 25 упражнений можешь оценить сам на примере трех последних: «Почувствуй, что через мочевой пузырь вдохнул, а через анус выдохнул. Почувствуй, что через анус вдохнул, а через мочевой пузырь выдохнул. Завершающее упражнение: Почувствуй, что вдохнул через обе руки, а выдохнул через обе ноги»...

Лично мне эти советы напоминают то, как «гроссмейстер» Бендер (игравший в шахматы всего один раз в жизни) читал лекцию в Васюках. После лекции Остап дал сеанс одновременной игры, где проиграл сразу всем 30 местным любителям шахмат. Наглого жулика хотели побить, но не смогли догнать. В отличие от умения играть в шахматы, бегал он замечательно!



Ты можешь открыть любую книгу анекдотов от Серебрянского на любой странице. Ни в одном месте он тебя не разочарует. Не веришь? Так откроем наугад:

«Имейте при себе 2–3 газовых баллончика, так как одного баллончика обычно не хватает для самообороны даже от одного нападающего»...

Как видишь, надо носить не менее 9 газовых баллончиков, ведь нападающих бывает двое и даже трое, и опылять их пару минут — не меньше.

«Если ты не научишься воспринимать себя и противника как единое целое — грош тебе цена. Воздействовать на противника ты должна с учетом того, что и пустота и полнота постоянно движутся, меняются местами, перетекают одно в другое. Поэто-

му очень важно для тебя знать, что в реальном рукопашном бою есть два понятия: линия и траектория. То есть главное — надо понять, что в реальном бою не может быть точки максимальной эффективности. Тот из бойцов, который пытается воздействовать на какую-либо точку, начинает обычно опаздывать как в защите, так и в атаке.

...Конечно же, в реальном бою противник не всегда отдаёт своё движение, в этом случае, когда противник только пошёл в атаку, воздействуй на него в трех плоскостях. Так, чтобы его пустота и полнота пошли по нужной тебе траектории. Кроме воздействия в трёх плоскостях, есть еще два вида воздействия: а) можно выдавливать противника в пустоту, там у него не будет опоры, и ты сможешь изменять структуру его тела так, как тебе будет надо; б) тащи противника за полноту, это даст опору тебе, но не ему. Однако оба эти варианты могут не сработать, если твоё движение не будет едино с движением противника. В любом поединке тебе нужна будет смекалка, тактическая хитрость и упование на Божью помощь»...

Ты что-нибудь понял в этой абракадабре? Ясно одно — после попытки самообороны по методу Серебрянского, ни Бог, ни Аллах, ни Будда тебе уже не помогут! Разве что врач-реаниматолог...

Особенно «интересно» Серебрянский рассуждает о технике ножевого боя:

«Если у тебя имеется при себе небольшой кухонный нож, а убежать не получилось, применяй следующую ниже технику ножевого боя. Эта техника имеет название — «удар на пропуске». Удар на пропуске применяется, когда нет возможности нанести секущий удар ножом по атакующей руке противника или же когда нож у противника длиннее, чем у тебя. В момент, когда противник атакует, его вооружённая рука обладает большой инерцией, поэтому наноси удар по руке противника в момент, когда ты уже увернулась, а его рука всё ещё продолжает первоначальное движение. Для большей безопасности, при отходе из зоны поражения, перед тем как подрезать вооруженную руку противника, ты можешь присесть. Помни: одним ударом по руке защита не ограничивается, поскольку в пылу боя можно нанести недостаточно точный удар по руке противника. Отразив удар противника секущим ударом, продолжай атаку колющими ударами по его атакующей руке и по его ногам».

Скажи честно, у тебя есть желание фехтовать с противником, у которого длинный нож в длинной руке?

Но это еще цветочки. Читаем дальше:

«Сейчас я научу тебя безопасным техникам выхода из тела... На Астральном плане можно наполнить свое тело любыми возможностями, способностями и умениями. Можно даже увеличить или уменьшить свой рост или изменить цвет глаз! Там — в жизни на Астральном плане вы должны найти меня. Для этого после выхода в Астрал, просто позовите меня по имени: «Юра!». И я приду. Вот тогда-то я научу вас настоящему астральному рукопашному бою, который вы с легкостью сможете применить здесь — в мире физическом...

Став астральными «девами-воинами», вы поймете, что ни одно боевое искусство на земле не сравнится с астральным рукопашным боем. В арсенале астрального рукопашного боя... удары взглядом, волевые удары, астральные удары, удары отсроченного действия, удары, направленные на взрыв внутренних органов противника»...

Вот уж кому однозначно надо жить в лечебнице. Тем не менее, Серебрянский-Бендер-Зайцев продолжает клепать книжку за книжкой — все они написаны в таком же духе.

Сенчуков

Сенчуков получил известность после того, как в 1995 году вышла его книга «Да-цзе-шу — искусство пресечения боя». По его собственным словам, это «метод самозащиты китайских нищих, попрошаек и мелких жуликов». Не думаю, что Юрия можно назвать мелким жуликом, однако кое-какие его высказывания наводят на грустные мысли.

Вот как, например, описывает он в указанной книге четыре типа психологических состояний и, соответственно, четыре тактики боя — Земли, Воды, Огня и Ветра:

«Оказавшись в состоянии «Земли» не атакуйте первым... В особо трудных случаях приходится упасть на землю, закрыв лицо руками и прижав ноги к животу. Конечно, это будет хорошо лишь тогда, когда речь идет о небольшой сумме денег»...

Да, этот трусливый трюк «работает» в драках подростков и в массовых побоищах школьников, когда некогда и незачем добивать упавших. Но если на тебя напал выродок с целью убить, такая покорность весьма облегчит задачу преступнику.

«Активно действуя в состоянии «Вода»... пытайтесь перевести энергию противника в другое русло, разрядить ее, например, через смех... В этом состоянии необходимо относиться к противнику как к разбуянившемуся родственнику, который вообще-то ничего плохого вам не желает...

Если вас держит под прицелом серьезный человек, значит вы ему зачем-то нужны, раз он вас до сих пор не убил. Возможно, вам удастся прийти к взаимовыгодному решению... Если же вам в лицо смотрит дуло обреза, за другой конец которого держится какой-нибудь малолетний Бармалей, то никаких рецептов я давать уже не могу»...

Начав смеяться над психопатом с огнестрельным оружием в руках, неважно — взрослым или малолетним, знай, что последние «ха-ха» ты будешь произносить превращаясь в труп!

«В состоянии «Огонь» вы полны решимости и гнева. У вас чешутся кулаки и зудят пятки, и, не обращая внимания на количество, рост, вес, пол и партийную принадлежность противника, вы щедро раздаете удары направо и налево, абсолютно не чувствуя боли от того, что попадает по вам. «Огонь» характеризуется полной концентрацией на своем бешенстве»...

Видимо, именно такое состояние освоили бойцы ОМОН, СОБРов и прочие «ментозавры», разгоняющие дубинками и ботинками демонстрации женщин и пенсионеров, протестующих против звериных законов российского бандитского капитализма во главе с группировкой «вертухаев» из Петербурга.

«Находясь в состоянии «огня», знайте — бой идет насмерть и, возможно, нож уже торчит в вашей спине. Вам терять уже нечего... Состояние «огня» хорошо в бою в закрытом помещении, если есть какие-то гарантии, что к противникам не прибудет подмога, услышав шум и крики».

Полностью согласен: если нож уже засадили в спину, терять больше нечего, так как жить осталось совсем мало.

А вот какая-то истерика «молодогвардейца» из «Наших», или скинхэда с арматурой в руке разгоняющего несчастных иммигрантов на фруктовом рынке:

«Состояние «Ветер» можно охарактеризовать как тактику «полная неразбериха». Хаотические удары и движения во все стороны сразу, дикий крик, абсолютно сумасшедшее поведение, а при первой возможности бегство во весь дух... кувырком или на четвереньках. Нестандартное поведение даст вам фору. Это прекрасно срабатывает тогда, когда вам угрожают чем-то, но убивать не собираются. Человек наставляет на вас пистолет, командует: «Руки вверх», а жертва вдруг взрывается дикой истерикой. Как правило, в этой ситуации враг несколько теряется (может, конечно, и «бабахнуть» с перепугу)».

Может — не может, выстрелит — не выстрелит, попадет — не попадет... Получается не пресечение боя, а какая-то ромашка полевая. Обычно противник дергает пальцем за курок от испуга! А от пули ни ползком, ни на четвереньках еще никто не убежал!

После знакомства с описанием ударов в «Да-цзе-шу» меня стали терзать смутные подозрения:

«Закрывающий веер. Из стандартного полусогнутого положения «кривая» нога выносится вверх — снаружи... В общем, движение выглядит, как залезание на лошадь, или... перелезание через забор. Не забывайте и о принципе куриного яйца, согласно которому в локтевом или подколенном сгибе бьющей конечности должно быть углубление, достаточное, чтобы это самое яйцо туда поместилось».

Почему именно куриное, не гусиное или утиное? Неужели в самом деле надо его класть в подколенный сгиб для тестирования удара? Читаем дальше:

«Секущий удар. Ступня напоминает лезвие ножа, с размаху рассекающее переносицу, горло или живот противника. В старину некоторые мастера — в доказательство своего искусства — срубали голову бегущей курице».

«Клюющий удар. Подняв ногу в положение большого крючка, резким сгибанием колена «клюнуть» носком ноги сверху вниз в цель — конечности, ключицы, лицо, горло и ступни. Опора на руки? Чем выше бьете, тем она нужнее».

Все познается в сравнении. Японские мастера убивали тигров и быков, китайские нищие гонялись за курицами. Почему-то у Сенчукова все вертится вокруг обитателей курятника.

А еще Юра читал книги в жанре «фэнтэзи», где колдуны сражаются энергией, управляемой с помощью магических заклинаний. Вот он и предлагает применять в бою 8 уровней энергии — устрицы, железного человека, молота-метеора, вспышки пламени, вихря, водоворота, а также «инь» и «ян». Для экономии времени читателей рассмотрим только 1/4 часть бреда сивой кобылы, извините, брюнета с прической «конский хвост»:

«Шестой уровень энергии — вспышка пламени. Энергия переполняет все тело и прорывается наружу внезапными, резкими, неуловимыми всплесками, сжигая все на своем пути... Удары, наносимые в этой манере, молниеносны и многочисленны. Они рассчитаны, в основном, на шокирующий и болевой эффект. Но то, что один человек считает легким шокирующим ударом, может наповал убить другого. На этом уровне энергии находится один из наиболее широко используемых выходов на технику «замедленной смерти» или «отравленного касания» ДИМ МАК, секрет которой настолько прост, что им может овладеть практически любой, при условии постоянной практики. Настолько прост, что публиковать его здесь было бы, по меньшей мере, безответственно»...

Прозрачный намеки на тайну, которой якобы владеет автор, может заинтересовать лишь крайне отсталого субъекта, которому до сих пор неизвестно, что секрет и старинного «диммак», и современного «дяньсюэ» кроется в знании комбинаций «биологически активная точка — время воздействия на тело противника», и что с простотой эти методы не имеют ничего общего.

«Последний уровень — Инь-Ян, где все вращается в великой паре и любое проявление Инь противника молниеносно уравновешивается вашим Ян. Так замыкается круг великой гармонии, на котором идет воздействие, и среагировать соответственно. Если вы почувствуете касание к спине и развернетесь с мощным блоком каратэ, это может сделать вас калекой, если окажется, что к спине приставлен меч. Разумнее будет применить мягкое, соскальзывающее движение».

Конечно разумнее. Может быть, там обнаружишь не холодную острую сталь, а что-то горячее и приятное...

По мнению Сенчукова, «нога бьет быстрее руки», а прыжки «обладают высокой боевой эффективностью». Столь дремучие заблуждения незачем обсуждать. А вот некоторые «волшебные» принципы «Да-цзе-шу» трудно оставить без оценки.

«Можно не обладать большой силой и скоростью, иметь посредственные реакцию и выносливость и, тем не менее, можно эффективно справляться с людьми, заметно превосходящими вас по этим параметрам, при условии хорошо согласованной между собой работы рук и ног. Такое соединение означает, что конечности двигаются независимо друг от друга, ...самостоятельно, совершая одновременно и атакующие и защитные действия, достаточные для успешного ведения боя, в случае, если даже будут повреждены остальные.

Согните руку в локте. Видите? Теперь можно использовать выступающий локоть независимо от кисти, и колено независимо от стопы. Таким образом, мы противопоставляем четырем конечностям противника свои восемь, создавая двойной количественный перевес»...

Мне кажется, что этот «великий мастер», имеющий наглость поучать на своем сайте всех и вся, забыл упомянуть голову и таз — тогда речь шла бы о десяти «конечностях». Впрочем, наглость, согласно поговорке, не порок, а второе счастье!

Трофимов

Сергея Трофимова мне довелось видеть на показательном выступлении вместе с группой учеников его же школы «ниндзюцу» Катэда. Это был цирковой номер, грамотно поставленный и хорошо отрепетированный. Так что господин Трофимов в самом деле кое-что умеет делать.

Но вот его собственные заявления... Достаточно открыть книгу Трофимова «Воины жизни», изданную в 1998 году, и изучить перечень титулов на страницах 7–8. Впрочем, судите сами.

Он якобы «победитель боев на выживание, проводимых один раз в пять лет в одной из азиатских стран, 1992 год» (!) и в то же время «победитель европейского чемпионата по тхэквондо, Германия, 1990 год», а также «победитель европейского чемпионата по каратэдо, Голландия, 1989 год» (!)

Трофимов уверяет, что он — «гранд-мастер рыцарь-командор Мальтийского ордена имени святого Иоанна Иерусалимского» и в то же время «изммото — хранитель древних традиций ниндзя клана Катэда (глава Дома) !!!

Он награжден никому не известным орденом «Богиня БАО», столь же загадочным орденом «Новая элита России» 2-й степени, именным орденским знаком императорской казачьей гвардии (между прочим, прекратившей свое существование в начале 1917 года), а также ...именной грамотой МОСРОСТО «За воспитание подрастающего поколения».

Он же — великий князь, он же — доктор психологии, он же — член правления Союза ветеранов Афганистана «в одном из округов Москвы», он же — «обладатель многих других наград общественных организаций и госструктур СССР и РФ.

Трофимов сознательно обходит стороной то обстоятельство, что великими князьями в России называли только членов правящей династии Романовых. И что Мальтийский орден объединяет убежденных христиан, тогда как ниндзя были последователями тантрического буддизма (направления, практикующего колдовство, отрицаемое любой христианской церковью).

К тому же всякий клан состоит — по определению — из людей, являющихся кровными родственниками. В кланы не принимают, членом любого клана можно только родиться. Между тем, Сергей Анатольевич хотя и брюнет, но на японца никак «не тянет».

И уж просто смешно ставить на одну доску ордена (пусть даже не признанные официально) и почетные грамоты. Вообще, перечень наград и титулов на двух страницах убедительно доказывает, что С.А. Трофимов (как и упомянутые выше С. Гвоздев и Ю. Серебрянский) представляет определенный интерес для людей самой гуманной профессии — тех, что в белых халатах.

Кое-что проясняет информация, содержащаяся в конце книге. Оказывается, духовным наставником школы «Катэда» является — кто бы мог подумать — Джуна Давиташвили, «героиня» средств массовой информации эпохи Ельцина.

Та самая деятельница, которая заявляла, будто бы она — генерал-полковник медицинской службы ВС СССР, а также генерал-полковник казачьих войск России и Зарубежья (хотя таких не существует в природе!), а еще вайс-канцлер (понятия не имею, что это значит) 130-ти академий мира!

И еще госпожа Давиташвили говорила о себе, что она «международный врач», народный мастер — член союза художников, и обладательница именной медали «За отвагу» (у героев Отечественной войны, как известно, медали были не именные — просто с номерами).

Правда, уже давно ничего не слышно ни о ней, ни об ее сыне, еще одном «великом князе» и «цесаревиче» (т.е. о наследнике царского трона!) Вахтанге Серёгине-Давиташвили. Все-таки за последние десять лет в России прищемили хвосты множеству проходимцев, успешно подвизавшихся на публичных аренах во времена правления Е.Б.Н.

Шлахтер

Вадим Шлахтер — житель Санкт-Петербурга. Получил определенную известность своей небольшой книгой «Человек — оружие» (87 страниц текста крупным шрифтом и 68 страниц фото), посвященной описанию некоторых методов психологической подготовки «разных бойцов» к различным «острым» ситуациям.

Говорю о некоторых методах, потому что таковых известно гораздо больше, чем описывает Шлахтер. Беру слова «разных бойцов» в кавычки потому, что из текста этой книги следует, что ему все равно, кого готовить: лишь бы платили. В одном из газетных интервью в числе своих клиентов он упоминал даже бандитов!

Как «просвещенный» житель северной столицы России, склонный считать себя «европейцем», Шлахтер откровенно заявляет о своем интеллектуальном превосходстве над всеми лицами, подвизающимися (или подвизавшимися раньше) на том же поприще, что и он.

В данной связи он подчеркивает, что является профессиональным психологом. Судя по этой его книге, это действительно так. Что ж, я тоже психолог, даже имею степень доктора наук и звание профессора. Но, в отличие от Шлахтера, как практический психолог я работал исключительно с бойцами отрядов по борьбе с терроризмом, с сотрудниками государственных и партийных охранных структур, а не с бандитами и не с «быками» из коммерческих фирм.

Кроме того, он «в наглую» заимствовал название моего метода «Боевая машина», соизволив снисходительно заметить в своем сочинении, что «некоторые сходные черты можно обнаружить и в системе Тараса, которая, кажется, тоже называется «Боевая машина» (см. страницу 7 в его книге).

Однако термин «Боевая машина» впервые был использован как название видеофильма, посвященного мне и моему методу, еще в 1995 году. Этот фильм был создан латвийско-российской фирмой «Миф» и долго находился в открытой продаже.

В 1996 году на рынке появился целый сериал (4 фильма) под тем же названием.

Кроме того, термин «Боевая машина» я употреблял в своем журнале «Кэмпо», начиная с № 3 за 1996 год — для обозначения в нем одной из рубрик. Журнал печатался тогда тиражом 20—30 тысяч экземпляров и расходился по всей России. А моя книга

«Боевая машина» вышла в свет первым изданием в начале апреле 1997 года, тогда как книга Шлахтера — через год, весной 1998 года.

Так что пусть Шлахтеру «не кажется»; он прекрасно знает, что людей, поступающих подобным образом, в культурном обществе принято называть ворами.

P.S. Уже после того, как я написал эту книгу, мне стало известно, что Шлахтер издал свой новый опус, который без малейшей скромности назвал «Боевая машина. Наука побеждать».

То есть, теперь он без зазрения совести «заимствовал» названия книг у двух авторов. Одно — «слямзил» у меня, чтобы привлечь внимание публики к своему сочинению (широчайшая популярность моей «Боевой машины» общеизвестна). А вторую часть названия он украл у Александра Васильевича Суворова — именно так называлась знаменитая книжка фельдмаршала, написанная еще в 1790 году. Дескать, полководец давным-давно в могиле, возражать не станет.

Так кто он после этого? Просвещенный европеец или обыкновенный ворюга?

КОРОТКО ОБ АВТОРЕ

Анатолий Ефимович Тарас (1944 г. р.) живет в Минске (Республика Беларусь). В 1961 году окончил среднюю школу, год работал на заводе, год учился в институте физкультуры. В 1963–66 гг. проходил срочную службу в подразделении специального назначения в составе 7-й танковой армии Белорусского военного округа.

В 1972 году окончил исторический факультет Белорусского государственного университета по специальности «философия»; в 1979 году — аспирантуру при Академии педагогических наук СССР. Одновременно с учебой и с работой в НИИ участвовал в ряде спецопераций в различных регионах мира, так как более десяти лет состоял в действующем резерве ГРУ.

В 1972–91 гг. работал в научно-исследовательских учреждениях Минска, занимался прикладной психологией. Параллельно преподавал психологические дисциплины в ВУЗах и в институтах повышения квалификации.

В 1992–99 гг. издавал журнал «Кэмпо», посвященный боевым искусствам Востока и Запада.

В 1999–2009 гг. являлся главным редактором издательства «Харвест». Кроме того, в течение трех лет был директором негосударственного Института прикладных психологических исследований.

Имеет ученые степени кандидата педагогических наук (1979 г.) и доктора психологических наук (1999 г.), ученые звания старшего научного сотрудника (1980 г.) и профессора (1999 г.). Является действительным членом Международной академии информационных технологий (International Academy of Information Technologies).

С 2009 года — редактор альманаха «Деды», посвященного истории Белоруссии и белорусского народа.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение ... 3
Почему я вернулся к этой теме ... 3
Исходные тезисы ... 4
Чего в этой книге нет ... 9

Часть I. КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Глава 1. СРЕДСТВА БОЯ ... 12
О превосходстве одних систем над другими ... 14
О технике ... 15
Акцент — на удары ... 18
Постановка ударов ... 20
Автоматизм ... 21
Мощь ... 24
Вводный курс: базовая техника ... 25
Удары ногами ... 26
Удары руками ... 34
Удары головой ... 42
Броски ... 44
Болевые приемы ... 50
Укусы ... 55
Уровни боевого мастерства ... 57
Вводный курс: атакующие связки ударов ... 59
Базовые связки для атаки ... 62
Начало связки — удар ногой ... 63
Начало связки — удар рукой ... 66

Глава 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОРУЖИЯ ... 70
Некоторые предметы, используемые как оружие ... 74
Как тренироваться с оружием ... 85

Глава 3. ЗАКОНЫ УЛИЧНОГО БОЯ ... 86
Специальный предмет ... 86
Боевой дух ... 91
Слагаемые победы ... 97
Тактика уличного боя ... 102
Выход из боя ... 108
Принципы драки ... 108
Десять заповедей метода «БМ» ... 112

Глава 4. ПРАКТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ ... 114
Блок № 1. Защита от ударов кулаком (кастетом) и бутылкой ... 114
Блок № 2. Защита от ударов стопой ... 131
Блок № 3. Освобождение от захватов ... 142
Блок № 4. Бой с двумя-тремя противниками ... 158
Блок № 5. Бой в положении лежа ... 176
Блок № 6. Защита от атак палкой ... 187
Блок № 7. Защита от атак ножом ... 197

Глава 5. ПОДГОТОВКА К БОЮ ... 217
Задачи, решаемые в процессе тренинга ... 217
Главная цель — выработка боевых стереотипов ... 218
Принципы тренинга ... 220
Как правильно тренироваться ... 222
Методы тренировки ... 226
Тренажерный тренинг ... 226
Партнеры ... 232
Спарринги ... 234
Отдельные советы ... 235
Подготовка к бою в положении лежа ... 235
Дыхание в поединке ... 237
Организация тренинга ... 238

Часть II. ШУМИМ, БРАТЦЫ, ШУМИМ

Глава 6. МНЕНИЯ О МЕТОДЕ «БМ» ... 244
Из писем читателей ... 245
Письмо В.В. Лялько ... 258
Мое напутствие читателям ... 275

Глава 7. А ЧТО ОБ ЭТОМ ДУМАЕТ ТАРАС ... 276

Глава 8. БЕЗ ПСИХОЛОГИИ НИ ТПРУ, НИ НУ ... 381
Идеомоторная тренировка ... 407
Психотренинг — дело серьезное ... 407

Заключение. А напоследок я скажу ... 410

Приложение 1. ***Мои издания*** ... 417

Приложение 2. ***О создателях популярных школ самообороны*** ... 421

Коротко об авторе ... 445

Научно-популярное издание

ТАРАС Анатолий Ефимович
БОЕВАЯ МАШИНА – ДВА

Ответственный за выпуск *И. В. Резько*

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика 12.01.2010.
Формат $60\times90^1/_{16}$. Гарнитура NewtonC. Бумага газетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 28,0. Тираж 5000 экз. Заказ 537.

ООО «Харвест», ЛИ № 02330/0494377 от 16.03.2009.
Республика Беларусь, 220013, г. Минск, ул. Кульман, д. 1,
корп. 3, эт. 4, к. 42
E-mail редакции: harvest@anitex.by

ОАО «Полиграфкомбинат имени Я. Коласа».
ЛП № 02330/0150496 от 11.03.09
Республика Беларусь, 220600, г. Минск, ул. Красная, 23.